

## 相談室だより〈特別版〉

＊保護者の皆様へ＊

子どもの不安との向き合い方について

令和2年 4月27日

スクールカウンセラー 工藤いくこ

新型コロナウイルスが蔓延する中、本校を含め、多くの学校が臨時休校となっている今日、子ども達だけではなく、大人にとっても心の落ち着かない日々が続いております。

保護者の皆様におかれましては、非常に不安定な状況の中で、日々お子様を見守り、支えてくださり、誠にありがとうございます。

今日のように、社会全体が不安定な状況になるような出来事が起こる時、知らず知らずのうちに、子どもさんの心にストレスがかかり、普段とは違う行動をされたり、悩み事が出てきたりすることがあります。

もし、そのような場面に立ち会い、「あれ?家の子、なんだかいつもと違うかも」と感じられた際に、どのようにお子様をサポートしたらよいかということについて、まとめさせていただきます。

簡単な内容ではございますが、ご家庭でお子様と過ごされる保護者の皆様の少しでもお役に立ちましたら幸いです。

### ＊今まで経験したことがないような事態が起こった際、人間に起こりうるストレス反応の例＊

- ・夜眠れなくなる。熟睡できなくなり、夜中に起きるようになる。眠るのを怖がり、スマホ見るのが止められなくなる。
- ・食欲がなくなる。
- ・病院で異常がないと診断されたにもかかわらず、様々な体の不調を訴える。
- ・やる気が出ない。やるべきことができなくなり、ぼーっとすることが増える。
- ・イライラすることが多くなる。
- ・精神的に不安定になり、急に涙が出たり、気持ちが落ち込みやすくなる。
- ・幼がえりして、小さい子どものようなになる。まとわりつくようになる。
- ・物音や匂いなどに敏感に反応するようになる。
- ・新型コロナウイルスの話ばかりするようになる。
- ・自分を責めるようになってしまう。
- ・1人で行動するのを怖がる。
- ・いつになくテンションが高く、はしゃぐことが多くなる。

- ・寂しさを感じる
- ・落ち着きがなくなる
- ・心臓がドキドキする・悪夢ばかり見るようになる
- ・ゲームが止められなくなり、いつもより長時間プレイするようになる
- ・実体のない不安な予感が頭をかすめる

上記に例を挙げたような行動は、一般的に「ストレス反応」と呼ばれ、人間が自分の身体や精神に危険を感じたときに、自分を防衛するために起こるものです。

今は、子どもたちではなく、保護者の皆様にも、こういった反応が起こるかもしれません。

このような行動は、怠けや甘え、わがまま、病的なことではなく、生物として、当然現れるものです。

「うちの子どもは、一体どうしてしまったんだろう?」「最近、自分もイライラしてばかりだ…なんだか自分が怖い」と、ご不安になられるかもしれませんが、それは**自然なもので、誰にでも起こり得る反応**です。

しかし、これらがいくら自然な反応とは言え、こういった不安定さが出るのはとても辛いもの。

こういった状況になったお子様を、どのようにケアしたらいいのかと一言を以下にまとめました。

### **\*不安をケアする方法\***

- ・まずは、不安の出ている子どもさんに指示などをしないで、見守る。
- ・不安が強かったり、涙が出たりする場合は、「それは自然なことなんだよ。涙が出て、不安になってもいいよ。そばにいるよ。」と、繰り返し伝える。(安心感を得ることで、不安への具体的な解決策がわからなくても、子供さんの心の中の自己治癒力が高まり、不安と向き合う力が生じると考えられます)
- ・体の不調を訴える場合は、その話をゆっくり聞いてあげるだけで、守られているという安心感が生まれ、症状が楽になることがあります。もし、それでも不安や、体調不良が続く場合は、電話相談も受け付けております。(最後のページ参照)
- ・やるべきことがうまくできずに、ぼーっとしていることが多い場合は、今は急かさないことがいいかもしれません。また、そんな自分を責めているときは、「今はそういう風になることもあるよ。今は自分のペースでいいんじゃないかな?まずは、ちょっとゆっくりして元気を補給してから、また少しずつ取り組めばいいんじゃない?」とゆったりとした声掛けをされることで、子どもさんも安心されて、いつもの力を取り戻せるかもしれません。

・食欲がない場合は、ご家族も心配されることと存じます。まずは、無理に食べるのを促さず、食べられるものだけでも結構ですし、水分不足に気をつけて、食べるのを無理強いせず過ごされるのが良いかと思われます。しかし、この休校期間中に体重が急激に減少するようなことがございましたら、学校や医療機関にご連絡ください。

・イライラが収まらない場合は、まずは叱らずに距離を取り、好きなことや楽しいことなど、気持ちが晴れることをするようお伝えするといいかもかもしれません。  
また、ミサンガを編んだり、塗り絵をする、プラモデルを作るなど、指先だけでできる単純な作業をすると、気持ちがリラックスしてイライラがおさまることもあります。

・幼がえりをして、甘えるようになられた場合は、できる範囲で構いませんので、少し相手をしてあげていただくと、だんだん子どもさんも心に元気がたまり、安心されるのではないかと思われます。

・新型コロナウイルスや、不安なことについての話ばかりを繰り返す場合は、それを責めたり、忘れなさいと言ったりせず、できる範囲で聞いてあげることで、心が落ち着いてくると思われます。しかし、もし保護者の皆様が「話を聞くのがしんどい」と思われたら、無理はされず、電話相談などを勧められてください。(最後のページ参照)

・子どもさんが、自分を責めることが多い場合は、「今はそういう気分になりやすい時だと思うけれど、あなたは普段こんなに頑張っているよ。いいところがいっぱいあるよ。あなたがいてくれて、私も嬉しいよ」と言うように、安心できるような情報を伝えてあげてください。

以上、簡単に子どもさんへのケアについてまとめましたが、今、子どもさんのケアと同じ位大切なのが、保護者の皆様ご自身の心身の健康であると感じております。

子どもさんの事だけではなく、生活のことなど、様々な難しい状況の中で、皆様がお過ごしなのではないかと存じます。もしも、疲れや、上記に書いたような不安を保護者様ご自身が感じられることがございましたら、どうぞご無理なさらず

- ・ほんの少しでもいいので1人でゆっくりする時間を取る
- ・ゆっくり睡眠をとって、好きなものを食べる
- ・気持ちが晴れないことや、お子さんの事など悩まれることがあれば、周りの方や、相談窓口をご利用いただく
- ・1日1回は、できればほっとできる時間を作る

など、可能でしたらほんの少しの間でもご自身をいたわっていただけましたら幸いです。

また、お子様や、保護者の皆様が不調やご不安を感じた際に、相談していただける窓口もございます。

・厚生労働省 HP より「**新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談**」

<<https://lifelinksns.net>> (SNS で、心の相談ができます)

・**島根県立心と体の相談センター「心のダイヤル」**

月曜～金曜 9:00～17:00 <0852-21-2885> (電話相談ができます)

・**島根いのちの電話**

月曜～金曜 9:00～22:00 <0852-26-7575> (電話相談ができます)

土曜～日曜 9:00～22:00 <0570-783-556> (電話相談ができます)

休校期間中の生徒の皆様、そして保護者の皆様の毎日が、少しでも心穏やかで、安心できる時間になることを心よりお祈り申し上げます。