

保護者のみなさまへ

令和2年 月 日  
大野城市教育委員会 教育指導室  
学校心理専門員（スクールカウンセラー）

### 新型コロナウイルス感染症による子どものストレスとその対応について

学校においては、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するための臨時休校の措置がとられています。こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスと、それに対する対応についてお知らせします。

子どもはおとなが考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与える事が基本となります。

ご家庭での子どものストレス反応が、どんな状態であるか観察してみてください。

#### ●一般的な子どものストレス反応とは・・・

気分の症状	思考・認知的症	身体的症状	行動の症状
<ul style="list-style-type: none"><li>・抑うつ感</li><li>・不安感</li><li>・いらいら</li><li>・急に泣いたり怒ったりする</li><li>・過度に興奮する</li><li>・笑わなくなった</li><li>・神経過敏</li><li>・無力感</li><li>・倦怠感（遊びや学業にやる気がでない）</li><li>・気力の低下</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・注意・集中力の低下</li><li>・記憶力の低下</li><li>・学業での能率の低下</li><li>・物事が決められない</li><li>・極端に否定的</li><li>・悲観的に考える</li><li>・悪夢を見る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛・腹痛</li><li>・めまい</li><li>・下痢・便秘</li><li>・吐き気</li><li>・睡眠や食事のリズムがくずれる</li><li>・不眠</li><li>・食欲の低下・増加</li><li>・疲労感の持続</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・そわそわして落ち着かない</li><li>・おねしょや指しゃぶりなどの退行</li><li>・いつもしていたことができなくなる（ひとりで寝る、宿題する等）</li><li>・親と離れることやひとりであることを極端に嫌がる</li><li>・甘えやわがまま、ぐずぐず言う</li><li>・反抗が強くなる</li><li>・言動が攻撃的になる</li><li>・無口になる</li></ul>

（ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員 バーンズ静子 森真佐子 作成）

いつもより話しかけてきたり、ずっとまとわりついたりするようなそぶりがみられると、うっとうしくなつてつい「何やっているの！」と振り払ってしまいがちですね。しかし、こんな行動を「ストレスのサインかな？」と保護者が思うと、対応が効果的なものになってきます。

## 対応について

### ① 未知で目に見えないウィルスに対する不安と恐怖

未知であるが故に、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選択するように心がけましょう。特に子どもはTVやインターネット等から過度な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大事です。同じような情報（刺激）を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になることがわかっています。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することも必要です。

**対応のヒント：** 不安になっている子どもには繰り返し安心感を与えるような言葉かけを。  
年齢が低いほど、情報は保護者が口頭で伝えるだけで十分です。おとなも含め、他の事柄に適度に気持ちを切り換えて過ごしましょう。

### ② 不安や恐怖による行動の変化

一部の品物の買い占めが起きているように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖から、怒りの感情がわき攻撃的になり、気持ちが不安定になりやすいでしょう。他には甘えが強まる、具合が悪くなったり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になるかもしれません。まずおとなが落ち着いた言動を心がけましょう。

**対応のヒント：** 感染予防の方法は、一般的な風邪の予防と基本的には同じです（厚生労働省資料参照）。落ち着いて、丁寧に予防に取り組みましょう。過度に神経質になっている場合は安全感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を与えて下さい。学習なども必要に応じて家庭学習やお稽古ごとの練習量などを減らしましょう。

### ③ 経済的な影響と生活の変化によるストレス

休校の措置により、家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きいです。

感染拡大の防止のための措置であるため、人の集まる場所への外出を避け、基本的に自宅で過ごすよう通知されています。おとなも不安やイライラが募りがちですが、それが家庭内で拡がらないように気をつけましょう。適度な距離をとることも必要です。限られた選択肢の中で、少しでもお互いのストレスを発散できるようにしましょう。

**対応のヒント：** 家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気をつけます。栄養のある食事、適度な運動、発散できるような楽しい活動を家族で見つけていきましょう。親子でともに時間を過ごせる時には、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。子どもも沢山我慢しています。イライラして叱りすぎないように気をつけましょう。非常事態ですので、いつもよりは大目に見てあげることも必要です。ちょっとした事をほめたり、優しい言葉かけをしたりしてみてください。

保護者のみなさまにとっては、先の見通しがたたないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子どもたちに目がむけられない個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的な繋がりを維持することも大切であると言われています。

子どもたちのことに対する不安は、学校にご相談ください。スクールカウンセラーが対応することができます。お気軽にご相談ください。

参考資料：北海道臨床心理士会 教育領域委員会(スクールカウンセラー担当委員会)  
ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員  
バーンズ静子 森真佐子