



コロナの不安ーメンタルヘルスに焦点をあててー



皆様初めまして、この度宿毛市教育研究所に配属になりました西岡 駿と申します。コロナウイルスの影響で教育現場も大変ですね。少しでも先生方のお役に立てればと思い、コロナウイルスが子どもたちのメンタルヘルスにどのように影響を及ぼす可能性があるのか考えてみました。



『人はどういう時に不安になるのか？大人と子どもの違いは？』

コロナウイルスに関して様々な情報が飛び交い過ぎて、どの情報を信じればいいのか分からない状況になっています。そして、今回のコロナウイルスに関しては分からないことが多すぎますね。分からないことをあげるとキリがありません。

大人は不安な時の対処方法をそれぞれに身につけている方が多いと思います。殆どの方が不安な時は誰かに聞いたり、ネットで調べたり、または気晴らしなどをします。大人は対処する方法を知ろうとしたり、紛らわせたりすることが子どもよりもできます。幼い子どもは自分自身が何に不安を感じているのか分からないこともあります。そして、語彙力も大人の比べると少ないため、言語化して伝えることが難しいこともあります。その分、不安の対処方法も分からないことが殆どです。漠然とした不安は心にとってはかなりの負担になることと想像します。





初めてのことはみんな不安...子どもはどんな不安の表現をする？

今回はイレギュラーかつ、世界規模の新型コロナウイルスの蔓延ということもあり、大人も子どもも同じように不安を感じているという声をTVの街頭インタビューなどでも聞きますね。そういう私自身もこれからの生活に不安を感じている一人です。

誰しもが初めてのことに不安を感じるのは当たり前のことです。不安に感じるが多すぎて心の整理をすることも難しく感じることもあると思います。大人が不安を感じるくらいですから子どもはなおさら不安に感じることでしょう。不安を感じていないようで不安を感じていることが子どもにはよくあることです。敏感に影響を受け、落ち着きがなかったり、ネットゲームに没頭したり、なかなか寝付けなかったりなど。子どもたちは言語化が難しく、不安に対処しきれないためにそのような症状がでることがあります。



では、一体どうすれば不安な気持ちは落ち着くことができるのでしょうか。人は一般的に漠然とした不安があると色々な想像をしてよりいっそう不安になる傾向があるみたいです。不安なことが理解できて言語化できると心が整理でき、対処方法が見つかることもあります。子どもにも言語化できそうなら促し、その気持ちに寄り添うことはとても必要だと思います。不安なことを紙に書きだしてあげてもいいかもしれません。言語化が難しいようであれば大人が気持ちを察して質問し、言葉を引き出してあげればよいと思います。小学校低学年は『はい』か『いいえ』で答えられる質問も組み合わせてもいいでしょう。まずは、何が不安なのか理解する姿勢が必要かもしれませんね。不安なことが分かれば不思議とその対処方法も見つかることもあります。子どもの気持ちに寄り添いつつ、一緒に対処方法を見つけられるといいなと個人的には思います。

以下に心身がリラックスできるような技法も紹介します。良ければ参考にしてみてくださいね。教室でもできるものばかりです。私もリラックスしたい時はこっそりしていることがあります...



【心身をリラックスさせる技法】

☆ 筋弛緩法（きんしかんほう）

- ① 〈肩のリラックス〉両手の肩を、耳に近づけるつもりで、まっすぐ上にあげる。
- ② 上げたら、そのまま5秒数える。
- ③ その後ゆっくり（または、ストーン）と力を抜いて肩を下す。
- ④ 力を抜き終わったら、今度は10秒数える。これを3回くらい繰り返し替える。
- ⑤ 〈手のリラックス〉両手で、力を込めて「グー」を作り、そのまま5秒数える。
- ⑥ その後、ゆっくり力を抜くき、力を抜いたら、今度は10秒数え、これを3回くらい繰り返す。
- ⑦ その後、両手の手でジャンケンの「グー」を作り、握った手をグー、パー、グー、パーする。
- ⑧ 次に肘の屈伸をする。曲げて、伸ばして、曲げて伸ばして。両手の指を組み合わせて腕を頭の上へあげ、大きく伸びをし脱力。

☆ 呼吸法（こきゅうほう）

- ① 心の中で「1. 2. 3. 4」と、4まで数えながら息を吸います。
※腹式呼吸を意識して、肩ではなくお腹を膨らませるように鼻から息を吸いましょう。
- ② 「5」で息を止めます。
- ③ 「6. 7. 8. 9. 10..」と数えながらゆっくり口から息を吐きます。
※10以降は自分のペースに合わせて吐き終えます。 だいたい1分～2分続けます。

宿毛市教育研究所
アウトリーチ型スクールカウンセラー
西岡 駿 (Nishioka Shun)