

保護者の皆様へ

高知市教育委員会
人権・こども支援課

新型コロナウイルス感染症による児童生徒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の感染の拡大を防止するための臨時休業の措置が取られています。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の対応についてお知らせします。子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本となります。以下、参考にさせていただきます。

子どもが抱えるストレス①

未知で目に見えない
ウイルスに対する
不安と恐怖

- ⇒ 未知であるがゆえに不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れ。正確な情報選択を。
- ⇒ テレビやネットから過度で過激な情報の影響を受けやすい。
- ⇒ 繰り返し同じような情報を受けることで情緒がさらに不安定になる。

◆ 対応のヒント

- ・ 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。
- ・ 大人も含め、他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。

子どもが抱えるストレス②

不安や恐怖による
行動の変化

- ⇒ 落ち着いた行動が大人でも難しくなっている（品物の買い占めなど）。
- ⇒ 不安や恐怖から感情的、攻撃的になり、気持ちが不安定になりやすい。
- ⇒ 甘えが強まったり、具合が悪くなったり、眠れなくなったり、衛生的に過度に神経質になりすぎたりする。

◆ 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。
- ・ 落ち着いて丁寧な予防を。
- ・ 甘えや不安の訴えには、その都度安心を与えてください。

子どもが抱えるストレス③

生活の変化による
ストレス

- ⇒ 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。
- ⇒ 基本自宅で生活するよう通知され大人も不安やイライラが募ってしまう。
- ⇒ 不安やイライラが家庭内で増幅しあわないように気を付ける必要。
- ⇒ ストレス発散の工夫を。

◆ 対応のヒント

- ・ 家庭の中での過ごし方を話し合い、食事や適度な運動など生活のリズムが崩れないよう気を付けましょう。
- ・ 親子で時間を過ごせるときは出来るだけリラックスできる時間の共有を
- ・ 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付けましょう（いつもよりは大目に見てあげたり、ちょっとしたことをほめてあげたり、優しい言葉かけをしてあげてください）。

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たないこと、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向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、親せきなど、社会的なつながりを維持することが大切であると言われています。子どもたちのことに関する不安は、学校にご相談ください。スクールカウンセラー等が対応することができます。

<以下も参考にさせていただきます>

<https://www.ajcp.info/> 日本心理臨床学会ホームページ⇒支援員会特設ページ

「コミュニティの危機とこころのケア」より

[Covid-19-act.jp](https://www.covid-19-act.jp) 「新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ」