

カウンセリングルームだより

日野市立夢が丘小学校スクールカウンセラー

あそ み ゆ き
麻生美由姫

かわぐちともみ
川口友美

新型コロナウイルスに負けないために

～ 子供の安全・安心・安定を高めるために ～

以下の出典の資料より、非日常において、心と体にどのような変化が起きるのか、どのように対処すればよいのかをまとめました。正しい知識をもつことで、ストレスが緩和されたり、気持ちがラクになったりします。お役立ていただければ幸いです。



出典

- 国立成育医療センター こころの診療部
「新型コロナウイルスに負けないために（ご家族向けリーフレット編・親子でできるストレスコーピング編・セルフケア編）」
- Save The Children
「子どもの声・気持ちをきかせてください！2020年春・緊急子どもアンケート結果（速報）」
- 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム・日本公認心理師協会災害支援委員会・Save The Children Japan
「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」
- 日本赤十字社
「感染症流行期にこころの健康をたもつために」・「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」
- 東京女子大学 前川あさ美
「発達のアンバランスさをもった子どもたちを支える休校期間のこころがまえ」

※よろしければ検索してみてください。より詳しい情報が分かります。

① 子供たちの気持ち

非日常において、不安になったり、心細くなったりするのは、正常な反応です。

Save The Children という団体が全国各地の子供にアンケートを行ったところ、以下のような声が多く寄せられたそうです。



- 「みんなと会えないのが寂しい。みんなと会いたい。」
- 「友達と遊びたいけど、遊んでいいのかわからない。」
- 「外に遊びに行けないから、つまらない。ストレスが溜まっている。」
- 「勉強がついていけるのか心配。」
- 「自分や家族、友達が、感染してしまうのではないかと怖い。」 など



② 心身の変化

非日常においては、心や体にいつもと異なる反応が見られることがあるかもしれません。これらが一般的なことであることを知っておくことが大切です。



- 漠然とした不安がある。怖い。イライラしやすい。
- 腹痛。頭痛。眠れない。食欲が増える／減る。
- いつもより泣く。いつもよりよく喋る。
- 大人と一緒にいたがる。しがみついて離れない。
- おねしょ、わがまま、甘えるなど、赤ちゃん返りや退行が起こる。
- 遊びや夢、お絵かきなどで、起きている出来事が再現される。
- 新型コロナウイルスについての情報に過度に接触する／避ける。 など



③ ご家庭でできること

＜安全・安心・安定＞が確認できてくると、子供たちはその子らしく、目の前の非日常を乗り越えることができるということを、信じてみましょう。



＜安全＞

- 3密（密閉・密集・密接）を避け、マスクの着用、手洗いや咳エチケットを徹底しましょう。家の中では、換気と清潔を心掛けましょう。
- 日常を維持することを意識し、生活習慣を崩さず、規則正しい生活を送りましょう。食べること・寝ること・笑うことを大切に過ごしましょう。



＜安心＞

- メディアの深刻な情報に長時間さらさず、確かな知識や情報を伝えましょう。その際は、ごまかさず、正直に、子供の年齢に見合った言葉での説明を心掛けましょう。新型コロナウイルスの情報に触れるのは朝・晩だけにするなど、家庭のルールを作るのもおすすめです。
- 「そんな悲観的になっちゃダメ」と否定せず、また「元気出しな」「大丈夫」となぐさめや励ましを急がず、まずは「そんな気持ちにもなるよね」と受け止めましょう。怖い気持ちはもちろんのこと、このような状況下でも、楽しさや嬉しさ、面白さを感じることがあります。どんな気持ちもフタをしなくていいのです。
- 質問してくることを、面倒がらないようにしましょう。同じ質問をくり返すときは、同じように答えをくり返すことで十分です。同じ答えが返ってくることに安心する場合があります。
- ひとりぼっちではなく、誰かとつながっていることを確認し、家族や友達と連絡を取り合いましょう。親がそばにいられないときは、安心できるもの（お気に入りのもの、簡単な手紙など）をそばに置いておきましょう。
- いま、できていること・がんばっていることを認め、自分を支える力を高めましょう。



＜安定＞

- 自分で選択できる機会を作りましょう。
一方的に決められた環境にいるときこそ、コントロール感を回復できるようなチャンスを設定しましょう。（「AとB、どちらがいい？」など）
- 座ったままでできること・体を動かすこと。一人ですること・誰かとすること。学校の宿題・自分の好きなこと・家族のために行くこと。バランスを心掛けましょう。プライベートの時間も大切です。
- 予測できることはあらかじめ伝え、見通しを持たせましょう。



④ 大人のセルフケアも大切です

勤務形態が変わった、経済面が心配、子供と関わる時間や家事の時間が増えた、子供の預け先が見付からない…。子供を支える大人も非日常に巻き込まれ、辛い状況の中にいることに変わりはありません。

上記②心身の変化の項目が当てはまることも多いでしょう。また、社会に必要とされ、気持ちを奮い立たせて仕事に向かわれる方もいらっしゃるでしょう。家で家族を守るために闘っている方にも、社会に出て闘っている方にも、本当に、頭が下がります。



しかしながら、緊張の糸をピンと張り続けるのは、しんどいことです。大人だって、適度にゆるめてあげることが必要です。少しでもリラックスできる手段を、できるだけたくさん見つけておきましょう。静的な方法だけでなく、動的な方法、また、目に見える結果を能動的に得られる作業も、気持ちを健康に保つ効果があります。

- お気に入りの映画や本・香、好みの食べ物、彩りよい花、動物とのふれあい
- おしゃべり、歌を歌う、絵を描く、日記をつける
- ストレッチ、ランニング、ゆっくりお風呂に入る
- 掃除、料理、庭木の手入れ、自転車の手入れ など



また、自分の限界を知り、断ったり、頼ったり、人に任せたりすることも大切です。家事だって、手を抜いたり、助けてもらったりしてよいのです。冷凍食品やミールキットなど、便利なものを活用していきましょう。100点満点を目指す必要はありません。半分くらいでできればいいんだと思いきましょう。

～ つながりと、ねぎらいを大切に ～

私たちは、“人と人とのつながり”が生きる力を強めることを、東日本大震災で学びました。今こそ、「おはよう。」「おかえり。」「こんにちわ。」「ありがとう。」「ごちそうさま。」、そうした些細な声かけから始まる“つながり”を丁寧に行いたいものです。

また、この折ですから、いつも以上に、一緒に過ごす家族に敬意を払い、感謝の気持ちを伝え、気持ちの良いコミュニケーションを心掛けましょう。不安に駆られるご自身を責めず、愚痴や弱音をこぼす相手を見つけておきましょう。そして他人の非を責めず、建設的に問題解決を行うことを心掛け、お互いに頑張りを労い合いましょう。

窓を開ければ、たんぽぽが咲き、クローバーが葉を開き、つばめが風を切って空を飛ぶのに目が留まります。春の日差しを浴びて、日野の豊かな自然の息吹を感じ、大きく息を吸って背筋を伸ばしてみませんか。自然の力強い営みからエネルギーをもらいましょう。

保護者の皆様にとってもお子さんにとっても、心穏やかに過ごせる日々が早く訪れますよう、心よりお祈り申し上げます。

