

子どもたちの心のケアについて 令和2年5月

スクールカウンセラー橋本元子

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための数か月にわたる休校や、毎日流れる深刻なニュースによって、子どもも大人も慢性的に不安を感じ続けていると思います。“不安”というと心配なこととして考えがちですが、実は、身を守り心の健康を保つために重要なものなのです。日常とはちがう困難な状況におかれたとき、人は不安を感じるからこそ、安全のために必要な判断と行動ができるのです。

不安を感じたら、自分でも対処できる問題と、自分には何もできない問題に分けて考えてみましょう。自分でも対処できることはたくさんあります。人との距離を保ち、マスク、手洗いをするのは、自分自身を守り、大切な人を守り、周りの多くの人を守ることになります。

自分には何もできない問題については、自分のかわりに、医療や行政、お店、お掃除などの様々な場で、多くのプロの方々が、命と生活を守るためにがんばっています。保護者の方々や先生たちも、家庭や学校そして子どもたちを守るためにがんばっています。子どもたちも辛抱強く家で生活してきました。ほかにもヒーローはたくさんいます。ぜひ発見してください。いま私たちにできる最高のことは、お互いのがんばりに敬意を示し、感謝を伝えることだと思います。

さて、学校再開が時とともに近づいてきています。普段の夏休みなどの長期休暇のイメージとは全く違って、いままでに経験をしたことがない休み明けになります。このような場合には、いつもよりも時間をかけて一つひとつ準備を重ねて、スタートはゆっくりと慣らしながら、そして、しばらくの間は大丈夫なことを確かめながら進むのが良いでしょう。少しずつペースを上げていけばよいのです。

5月は準備の時間です。長期間にわたる活動抑制からの動き出しになりますから、スタートする前に、いつもより多くの時間をかけて心と体の準備運動をしましょう。「クラスの仲間と生活するってどんな感じだったかな、行事や給食ってどんな感じだったかな、1時間近く座っている授業ってどんな感じだったかな」など、学校生活のイメージを心に思い浮かべてください。また、体のリズムは急には無理です。学校生活のリズムに合わせて、いまから少しずつ調節を始めましょう。

保護者のみなさまへ

学校再開を意識して、一つひとつ現実的なことに向き合い始めると、お子さまは、以前のような体力や集中力は急には発揮できないことに気がつき、疲労感、焦りや不安、孤独感を抱えやすい状態になります。心配な状態が見られたら、遠慮なく学校に相談してください。学校では、相談員やスクールカウンセラーも相談をお受けしています。

参考になる資料のご紹介（インターネットで検索できます）

- ・国立研究開発法人 国立成育医療研究センターこころの診療部「新型コロナウイルスと上手に付き合っていくために親子でできるストレスコーピング」
- ・「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。（日本語訳）」
- ・（公社）小児科学会、（一社）日本子ども虐待防止学会、（一社）子ども虐待医学会「お子様と暮らしている皆様へ」

こども 5がつ すごしかた ひんと～
子どもたちへ ～5月の過ごし方のヒント～

・自分のペースで安全にスタートするために、いまから家で心と体の準備運動を始めましょう。
なにごと きゆう むり むり いきぎれ あせる からまわり
何事も急には無理です。無理しすぎたら息切れしてしまいます。焦ると空回りしてしまいます。
あきらめたらすすめません あんぜん すたーと じゅうぶん じゅんびうんどう いえ じかん
諦めたら進めません。安全にスタートするためには、十分な準備運動が必要です。5月の家での時間
は、学校生活に復帰するための準備運動のつもりで過ごしてみましよう。

・できる今、できる自分、そして望む未来を見つけましよう。
つかい いかく まえ いま まえ かんたん
つい過去と比較して「前はこんなこともできたのに、今はこんなこともできない」「前は簡単だったことが、今は難しくくてできない」と、できないことばかりに意識が向いてしまいます。ですが、
きゅうこう じかん かくほ ちやれんじ
休校で時間が確保できたからこそ、がんばれたことやチャレンジできたこともあるはずですよ。もし
じぶん なに おもう じかん いま じぶん はっけん みらい
自分には何もないと思うなら、まだ時間はあります。「できる今、できる自分」を発見することが未来
へのエネルギーになります。

・できることから順番に実行して、積み重ねることで自信をつけましよう。
ぐたいてき ちいさなむくひょう つみかさねる こつ あさ 8じ おきる すとれつちたいそう
具体的で小さな目標を積み重ねることがコツです。「朝は8時までには起きる」「ストレッチ体操
まいにちおこなう 3しょく たべる かつどう じかん あそび じかん くべつ いしき 1にち1かい 40ふんかん
を毎日行う」「3食を食べる」「活動の時間と遊びの時間の区別を意識する」「1日1回は、40分間
とおして机の前に座る」というようなことが良いのです。大切なのは、自分で自分自身の心と体
がコントロールできているという自覚が持っていることです。

※まだ時間は十分にあります。ゆっくりと、できるところから、少しずつ準備を始めましよう。昨日
の自分より今日の自分、今日の自分より明日の自分、どんな小さなことでも何か1つずつ変わって
いけば大丈夫です。

こども
子どもたちへ

ひとりで抱えないでください。こころが苦しくなったら電話相談もあります。

24じかんこどもSOSだいやる
24時間子どもSOSダイヤル

0120-0-78310

(なやみ言おう)

安全な学校運営のための行動指針（ユニセフホームページより）

子どもたちと保護者のみなさまに向けたメッセージ

COVID-19によって、数カ月の間に世界中の子どもたちの生活は一変しました。数億人の子どもが学校に通えなくなりました。子どもたちの健康、幸福、成長、そして将来へ影響が懸念されるなか、3月10日、ユニセフは、IFRC、WHOとともに、新型コロナウイルスの感染から子どもと学校を守るための新しい行動指針を発表しました。その中の、子どもたちと保護者のみなさまに向けたメッセージを抜粋してお伝えします。

こども 子どもたちへ

1. 不安になるのは、当然のこと。

いつもとちがう状況のなかで、悲しくなったり、不安になったり、混乱したり、イライラしたり怒ったりするのは、当然のことです。

あなたはひとりではありません。お父さんやお母さん、先生など信頼できる人と、お話ししましょう。疑問に思うことがあったら聞きましょう。

正しい情報を聞くことは、あなたや家族、周りの友達を守ることにもつながります。

2. 自分と周りの人を守るために。

石けんを使って、よく手を洗いましょう。20秒以上かけて洗うのが、効果的です。

むやみに顔をさわらないようにしましょう。コップや食器、食べ物、飲み物を、他の人とシェアしてはいけません。

3. 一人ひとりが、感染を防ぐリーダーになろう。

咳エチケットや正しい手洗いなど、感染予防の方法を学んだら、おうちの人や友達、とくに弟や妹など小さな子どもたちに、その方法を見せて教えてあげましょう。

4. だれでも感染してしまう可能性があります。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)には、誰でもかかってしまう可能性があります。

住んでいるところや民族、年齢、性別、障がいなどは関係ありません。

具合が悪くなった人に対して、非難するようなことを言ったり、いじめたりしてはいけません。

5. がまんしないで伝えてね。

もし身体や心の調子が悪くなったら、おうちの人や面倒を見てくれているおとなの人に伝えましょう。そして身体の具合が悪いときには、外に出ずに家の中で過ごしてね。

保護者のみなさまへ

1. 正しい情報を得てください。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染経路や症状、予防方法等に関する正しい情報を、確かな情報源から得てください。口コミやインターネット上で広がる偽情報に注意しましょう。

新型コロナウイルスに関する情報は、日々アップデートされています。信頼のおける最新情報は、厚生労働省サイト(日本語)、またはWHO サイト(英語)・WHO 神戸センターサイト(日本語)をご確認ください。

2. 子どもたちの体調管理と感染予防を。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の症状は、一般的な風邪と酷似しています。もしお子さんの具合が悪くなったら、医療機関の指示に基づいて受診しましょう。学校にも、症状を伝えてください。

お子さんには、わかりやすい言葉で状況を伝え、安心させてあげてください。

正しい手洗い、咳をするときに肘やティッシュで覆い、目や口を触らない、といった正しい衛生習慣を伝え、家でも学校でも実践できるように教えてください。

3. 子どもの心に寄り添ってください。

非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるお子さんもいるでしょう。

そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。

お子さんの心配事に耳を傾け、慰め、たくさん褒めてあげてください。

可能であれば、遊んだり、リラックスする機会をつくってください。

年齢に応じた情報を与え、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかを話してあげましょう。