

保護者の皆様へ

令和2年4月30日  
伊那北小学校担当スクールカウンセラー  
小澤 エミ

## 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校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にとその対応についてお知らせします。子どもは、脳も身体も未発達ですので、大人より過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を大切に関わっていただくことが基本となります。

### (1) 未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

未知であるゆえに、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。特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激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分かっています。不安になっている場合には、繰り返し安心感をあたえるような言葉かけを。大人も含めて、正しい情報源はどこから入手するか・・・など話し合っておけるとよいですね。

### (2) 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。イライラや怒りの感情が湧きやすくなって攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすいでしょう。その他、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、衛生面に過度に神経質になりすぎたりするかもしれません。ただし、いつものように生活できない状況では、自分を守るための心身の反応である場合が多く、当たり前の反応とも言えます。親子でともに時間を過ごせるときには、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。日常のちょっとしたことを褒めて、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も、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、経済的な心配、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子ども達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、親戚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。子ども達のことに関する不安は、学校にご相談ください。