


子どものこころのケアについて ～おうちの方へ～

草津市立矢倉小学校

新型コロナウイルス感染症拡大防止にともなう臨時休業で、今までに経験したことがない不安な環境で過ごすことになり、数か月が経ちました。いつもと違う、落ち着かない日々のなかで、子どもたちやおうちの方々には、心や体に大きな影響が与えられていると感じます。

いま、子どもたちのこころの中は・・・







不安 「これからどうなるんだろう。」
「がっこうはいつはじまるんだろう。」「べんきょうはどうなるんだろう。」

恐怖 「コロナウイルスにかんせんしないかな。」「かぞくはだいじょうぶかな。」

ストレス 「こんな状じょうきょう、いつまでつづくんだろう。」
いらだち 「ともだちはどうしているのかな。はなしたい!」「そとであそびたい!」

表に出やすい子どものサイン

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。誰にでも起こりうる自然なことです。特別なことではありません。

<p>〈身体のサイン〉</p> <ul style="list-style-type: none">・よく眠れない・何度も目が覚める・怖い夢をみて起きる・おねしょが増える・頭痛や腹痛、発疹、微熱・食べられない・食べ過ぎる・チックが出る  	<p>〈行動のサイン〉</p> <ul style="list-style-type: none">・いつもより落ち着きがない・赤ちゃん返り・いつもよりよく泣く・大人から離れない・いつもよりハイテンション、はしゃぐ・無口、話さない ・神経質になる・暴言。暴力。イライラする。・自分をたたくなどの自傷行為・わがママがふえる ・部屋に閉じこもる  
---	---

*他にも、「いつもと違うな」と思われる身体や行動のサインが表れます。

そんな時、おうちの方におねがいしたいこと

① 子どもの不安や不満などに耳を傾けましょう。

いつもとは違う状況のなかで、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、怒りたくなったりするのは当然のことだということを伝えてあげてください。



「みんな同じように、不安や不満をかんじているよ。」「そう思うのはあたりまえ。」
「気持ちは外にだしてもいいよ。」「がまんしないでね」「よく話してくれたね」

と、共感しながら聞いてあげましょう。子どもの発言を繰り返したり、うなずいたりすることや、優しい笑顔はこどもに安心感を与え、「聞いてもらえた」という満足感を与えます。



② 今できることを一緒に考えましょう。

今までとは違う環境の中で、今できること、大切にしなければいけないことを一緒に考えましょう。メディア等では様々な情報があふれています。年齢に応じた情報を、わかりやすい言葉で伝え、安心させてあげてください。いま何がおきているのか、自分の身を守るために何ができるのか（手洗い・不要不急の外出を控えるなど）一緒に考え、その行動ができれば、「できたね。」「守ってくれてありがとう。」と認め、ほめましょう。



③ 子どもの力を信じてささえましょう。

子どもは、現在の状況にうまくつきあっていける力を持っています。その力を信じ、信頼できる人とのつながりを大切にして、支えましょう。

「ひとりじゃないよ。」「みんないるよ。」「みんなと一緒にがんばろう。」「あなたがいてくれるからがんばれるよ。」「〇〇をしてくれてありがとう。」



④ リラックスできる時間を作りましょう。



家の中に閉じこもっていると、ストレスが溜まってしまいます。体を動かすのが好きな人、絵を描くのが好きな人など、ストレスを軽くする方法は人それぞれです。歌を歌ったり、軽い運動やストレッチをしたり、リラックスできる時間を作りましょう。「笑う」ことは、気持ちを前向きにしたり、顔の筋肉をほぐすことになると言われています。

⑤ 規則正しい生活をしましょう。

限られた人と長い時間過ごしていると、不規則で、自分中心的になりがちです。決まった時間に起き、寝て、メリハリのある生活をするには、自律神経を整え、心と体にいい影響を与えます。さらに、スマホやゲーム、テレビなどメディアの利用時間を一緒に決め、気をつけられるといいですね。



⑥ 人への攻撃をなくしましょう。

ウイルスは目に見えないため、不安や不満からくる感情をどこにぶつけていいか分からなくなります。誰かにぶつけたくなることもあります。気持ちを理解しながら、人への攻撃や差別はよくないことを伝えましょう。

一緒に乗り越えるために・・・

おとなも子どもと同じように不安や不満を抱えています。知らず知らずのうちに、ストレスが溜まっていることもあります。子どもが安心してすごせるように、まずは、おとなのこころと身体を健康に保ちましょう。

毎日、子どもの世話をしていると、イライラすることもあるでしょう。そんな時は、そっとその場を離れてみましょう。

また、困ったことや心配なことがあれば誰かに相談しましょう。一人で抱え込まないでください。がんばり過ぎず、今できることを少しずつやっていきましょう。