

スクールカウンセラーだより NO.1

令和2年4月15日

スクールカウンセラー 蔭山順一

ご入学・ご進級おめでとうございます。

保護者の皆様、今年度も昨年度から引き続き柏原小学校のスクールカウンセラーとなります蔭山です。宜しくお願い致します。

新型コロナウイルスの影響で今年度の入学式や始業式は通常とは違う形で行われました。そんな中でも、新入生は緊張しながらも見事にこなし、在校生は久しぶりの登校や友達との再会に心が弾んでいたと聞きました。それを聞いて私も嬉しくなりました。しかし、久しぶりの登校も束の間、緊急事態宣言が発せられ、再度休校となってしまいました。学校再開を楽しみにしていた子供たちにとっては大変ショックなことと思います。また保護者の皆様からすると、仕事と子供のお世話の両立や子供の学習の不安など、心身共に負担となっていることと思います。

TVやネットでは感染拡大が繰り返し報道されており、精神的に動揺しているお子様もいるかと思えます。大人が思っている以上に子供は社会の不安に敏感ですし、大変な状況にあるご家族のことも案じているものです。このような時期を、できるだけ精神的に健康に乗り切るために、スクールカウンセラーからいくつかお伝えさせていただきます。

外出自粛で行動が制限されることで、以下のような様々な感情や反応が生じることがあります。

- ・腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
- ・周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる
- ・急に幼い言動、夜尿、わがままになるなど、いわゆる赤ちゃんがえり
- ・イライラしたり腹を立てたりしやすくなる
- ・他の人との交流が制限されるために、孤独や寂しさを感じる など

行動が制限されたときにこのような反応が生じるのは自然なことです。心の健康を保つために以下のようなことを参考に子供たちをいたわってあげる必要があります。

- ・親や大人が子供を守っているということを行動や言葉で伝えてあげる
- ・子供と過ごす時間やスキンシップを増やしたり好きなおかずを作ったりするなど「いい気持ち」を増やす
- ・普段の生活のリズムをキープする
- ・必要に応じて、一時的に期待度を下げる
(家庭学習やおけいこなどの練習量などの調節)
- ・繰り返し聞いてくるのは不安感の表れ。そんなときは気持ちを受け止めて共感、受容
「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」など
- ・質問には憶測ではなく事実を簡潔に伝えてあげる
- ・「どうしてそう思う？」などと聞いて子供の思考プロセスを理解する
- ・苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持つ
(笑顔や小声でくすっと笑うだけでも効果あり)

また避けたほうがいいことは以下のことです。

- ・最悪の事態をずっと考え続けることは避けましょう
- ・新型コロナのニュースを見続けるのはやめましょう。情報過多は必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません。
- ・1日中睡眠を取り続けることはやめましょう。睡眠の質を下げることに繋がります。
- ・感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有しましょう。

これはお子様だけではなく、保護者の皆様にもあてはまることです。ご家族皆さんでこの不自由な日々を工夫しながら過ごせればと思います。そして、何より大切なのは一人で抱え込まないことです。どんな悩みでも誰かに話してみてください。

引用・参考資料

・ Save the Children

「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保つために」シリーズ

～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～