

令和2年4月17日

保護者の皆様へ

坂 町 立 坂 中 学 校  
ス ク ー ル カ ウ ン セ ラ ー  
三 宅 舞

## ◇ 新型コロナウイルス感染症による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。こうした状況のなかで、子どもたちが抱えていると思われるストレスとその対応についてお伝えいたします。

子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本となります。

### (1) 未知で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してください。

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なることがわかっています。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することも必要な場合もあります。お子様の様子を見ながら配慮してください。

### (2) 不安や恐怖による行動化

一部の品物の買い占めが起きていたように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖から、怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすいです。その他、甘えが強くなったり、体調の変化や眠れない、衛生面に過度に神経質になり過ぎる場合があるかもしれません。まずは、大人が落ち着いた言動に心がけてください。

**ヒント：**感染予防の方法は、一般的な風邪予防と基本的には同じです（厚生労働省資料参考）落ち着いて、丁寧に予防に取り組みましょう。過度に神経質になっている場合は、安全感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心感を与えてください。

### (3) 生活の変化のストレス

休校の措置により、家庭にとっては経済的な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きいと思われます。

感染拡大の防止のための措置であるため、外出も限られ、大人も子どももイライラが募ることが予想されます。家庭内では、適度な距離を取りながら、限られた選択肢のなかで、少しでも互いのストレスを発散できるように工夫してください。

**ヒント：**家庭の中での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気を付けてください。食事・適度な運動・発散できるような楽しい活動を見つけてみてください。親子で過ごす時間はできるだけ、リラックスする時間を共有してください。子どもはたくさん我慢をしています。大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎないように気を付けてください。非常事態ですので、いつもよりは大きめにみてあげることも必要です。日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉をかけてみてください。

保護者の皆様にとっては、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、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子どもに目を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、学校などの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。

学校再開までの期間において、お子様のご家庭での様子（体調の変化や情緒的な変化）で気になる事、不安なことがございましたら学校にご相談ください。

また、スクールカウンセラーも対応いたしますので、気軽にご相談ください。

坂中学校 TEL： (082) 885-0004

