

こころ通信 ~保護者の皆様へ~



新型コロナウイルスの感染拡大を予防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、子どもが抱えると思われるストレスとその対応についてお知らせします。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です。

1. 未知で目に見えないウィルスに対する不安と恐れ

未知であるがゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張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剰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。小さい子どもの場合は、メディアからの情報遮断することも必要です。

【ヒント】不安になっている子どもには、くり返し安心感を与えるような言葉かけを行いましょう。

年齢が低いほど、情報は保護者が口頭で伝えるだけで十分です。また、連日伝えられる報道に保護者が動揺してしまい、興奮した保護者の言動が子どもを動揺させたり、不安を強めたりします。大人も含めて、他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。



2. 不安や恐怖による行動の変化

一時期、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しょう。その他、甘えが強まったり、体調が悪くなったり、眠れなくなったり、衛生的に過度に神経質になりすぎたりするかもしれません。まず、大人が落ち着いた言動を心がけましょう。また、親同士の会話にも注意が必要です。例えば、家庭で咳をした父親に、母親が「パパ、コロナじゃないの？こっち来ないでよ」と言ったとします。大人同士であれば、それが他愛ない冗談で済むかもしれませんが、しかし、それを聞いた子ども達が、学校で咳をしたお友達に対して「お前コロナだ。こっち来るな」と言ったりするようになります。大人の言ったたわいない言葉や周囲の出来事を、子ども達は自然と遊びの中に取り入れてしまいます。

【ヒント】過度に神経質になっている場合は安心感を保証し、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。子どもに何か伝える時には、具体的にどうしたらいいのかをハッキリと伝えることが大切です。保護者も不安なので、もしかしたら、子どもに何か伝える時に、つい「階段の手すりに触っちゃダメだよ」「手洗いしないとコロナになっちゃうよ」と禁止や脅し、注意のような伝え方をしているかもしれません。しかし、それでは、子ども達はただでさえストレス下にあるのに加えて、ずっと叱られている状態になってしまいます。子ども達に何か伝えたい場合は「階段の手すりは汚れていることがあるから、後で手を洗おうね」「病気にならないように、きちんと手洗いしようね」と【Aだからしようね】と伝えてみましょう。

3. 経済的影響と、生活の変化によるストレス

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です。また、人が集まる場所等への外出を極力避け、基本的に自宅で過ごすことが多くなっていると思います。大人も不安やイライラが募ってしましますが、それが家庭内で増幅し合わないようにつけましょう。適度な距離を取ることも必要です。限られた選択肢の中で、少しでもお互いのストレス発散できるように工夫できたらいいですね。

【ヒント】家庭内での過ごし方を話し合い、生活リズムが崩れないように気をつけましょう。親子で共に時間を過ごせる時には、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。子どももたくさん我慢しています。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つけましょう。非常事態なので、まじめな保護者ほど「きちんとしなきゃ」と頑張りすぎてしまうことがあります。こういった時だからこそ、子どものことも、そして何より保護者自身のことも、いつもよりも大目に見ることも必要です。子どもにも自分にも優しい言葉をかけてあげたいですね。



*見通しの立たない中、子どもの身守りと仕事の負担、経済的な影響など、保護者の皆様にとっても大変な時だと思われます。ストレスを溜め込まないためには、家族以外の職場の方や親戚などの社会的なつながりを維持することが大切とされています。子どもに関する不安は、学校やSCにご相談くださいね。

引用：北海道臨床心理士会教育領域委員会配布資料・文春オンライン 4/6特集(一部改変)