

相談室だよ

～保護者のみなさまへ～

令和2年5月26日
栃木県立鹿沼東高等学校
スクールカウンセラー 伊佐野ルリ子
(公認心理師・臨床心理士)

《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感染症の拡大防止のために臨時休校の措置が取られておりましたが、みなさまの努力のおかげで学校再開の運びとなりました。

保護者の方も生徒さんもここまでよくがんばってこられたと思います。

一方、新型コロナウイルス感染症によるストレスに対しては、引き続き気をつけていくことが望ましいと思われます。

そこで、この状況の中で生徒さん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いたします。子どもは大人が考える以上に敏感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) 未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

未知のウイルスであるために、不確かな情報が流れ、過度の緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選ぶように心がけましょう。同じような情報や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。

ヒント：大人は落ち着いた温かい言葉かけをして、子ども達が安心感を持てるようにしましょう。大人も子どもも、感染症以外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

一部の品物の買い占めが起きているように、大人でも落ち着い

た行動が難しくなっています。不安や恐怖から、怒りの感情が湧き攻撃的になる、気持ちが不安定になる、甘えが強まる、体調が悪くなる、眠れなくなる、衛生面に過度に神経質になる、などの変化が起きやすくなるでしょう。

ヒント：まず大人が落ち着いた言動を心がけましょう。

感染症については、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を与えてください。

（３） 経済的影響と、生活の変化によるストレス

休校措置や様々な生活様式の変化により、家庭にとっては経済的不安、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しょう。大人も不安やイライラが募ってしまいましたが、それが家庭内で増幅しあわないように気をつけましょう。適度な距離を取ることも必要です。可能な範囲で、少しでも互いのストレスを発散できるように工夫しましょう。

ヒント：家庭内で話し合い、生活リズムが整うように気をつけましょう。大人も子どもも我慢して頑張っています。親子で一緒に過ごせるときには、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。

保護者のみなさまにとっては、思うよう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。保護者のみなさまご自身についても、子ども達同様に大事にしていいただければと思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人や親戚などの社会的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。お子さんのことに関する不安は学校にご相談ください。相談室でも対応することができます。スクールカウンセラーとの面談をご希望の際は、学級担任の先生、または教育相談係の阿部先生までご連絡をお願いいたします。どうぞお気軽にご利用ください。

（連絡先）鹿沼東高等学校 0289-62-7051

（参考：北海道臨床心理士会教育領域委員会 作成資料）