

「子どものこころのケア」いかがですか？

～羽村市教育相談室より～

「新型コロナウイルス感染症」の様々な対応で学校の長期の休業、イベントの中止や自粛、いろいろな情報や行動の制約がある中で、子どもたちや子どもの身近にいる大人の生活にも大きな影響が続いています。本来なら、期待や楽しみ、少しの不安の中で新学期を迎え、本格的に学習や行事が始まるころでしたが、臨時休業がさらに伸びることになりました。

子どもたちも保護者の皆様も更なるストレスや不安を抱き、いつもと異なる心の揺れからくる反応や行動がみられることがあるかもしれません。これらの反応・行動は一般的なことであり、誰もが少なからずあることです。

このストレスとどう向きあっていかちよとしたアドバイスをまとめてみました。ご家族でお読みください。



外で
思いっきり遊びたい！

毎日、何をしたら
いいのかな…

勉強は
どうなるのかな…

友達できるかな…

行事、部活はどうなるのかな…

全ての人に起きる可能性のある表れやすい症状や行動

- よく眠れない
- 不安が強い
- 落ち着きがない
- けんかやイライラ、暴言・暴力が増える
- 何度も目が覚める
- ネガティブな感情や思考を引き起こしやすい
- 赤ちゃんがえりなどの甘える言動が増える
- 自傷行為が出てくる
- 食欲が落ちる
- 怒りやすくなる
- 集中力がない
- 衛生面に神経質になる
- 過食する
- 緊張感が高まる
- 妙にはしゃぐ（テンションが高い）
- わがままになる
- 頭痛や腹痛がある
- 落ち込みやすくなる
- 無口になる
- 寂しさや悲しみが高まる
- 些細なことに敏感に反応する
- 怖がる

子どものための心理的応急処置（聴く）

※（ ）は「聴く」ときに心掛けたいポイントです。

- ◆ まず、子どもに寄り添い話を聴く（子どもの目線と同じ高さになって聴く）
- ◆ 子どものニーズや気がかりなことについて尋ねる（何が必要で何が心配かを聞く、できることを一緒に考えるなど手助けをし、子ども自身が問題に対処できるように支える）
- ◆ 子どもの話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする（話したい時に話せるような安心・安全な環境をつくる、話すことを無理強いしたり根ほり葉ほり何が起こったのか聞かない、うなずいたりするなど相手の話を聞いているということを示し子供が行ったことを批判せず話に集中する）

子どもの様子やこころのケアで心配なことがあれば、学校のスクールカウンセラーや羽村市教育相談室にお気軽にご相談ください。

羽村市教育相談室

（月曜～金曜 午前9時～午後5時30分 電話042-554-1223）