

新型コロナウイルス感染症の影響で不安な気持ちになられている

皆様へ

こんにちは、新学期になったばかりですが、新型コロナウイルス感染症のために様々なことが不安になる毎日のことと
思います。気持ちが落ち込んだり、いつ終わるのがわからない状況により不安な気持ちになられている方も
非常に多いと思います。そこで、よくあるご質問を例にして対応についてお伝えしたいと思います。

よくある保護者から寄せられる相談例として、

質問:「うちの子どもは最近、このような状況がみられるのですが、どうしたらよいので
しょうか？」

- ・いつもより落ち着きがなくなる、そわそわする、イライラしやすい
- ・おねしょが増える、頻尿になるなど
- ・ご飯の量が減る、または過食気味、 ・寝つきが悪い、途中で目が覚めるなど
- ・腹痛、頭痛を訴える。 ・会話が減った。または、しつこいくらい話してくる。
- ・いつもよりこだわりが強くなる、なんども同じことを聞いてくる。
- ・いつもより甘える、一人でいるのを怖がる。
- ・以前は一人でできていたことができなくなる。赤ちゃんがえりがみられる。
- ・兄弟などとの揉め事や喧嘩が増えた
- ・勉強に集中できない

→回答: 以上のようなことは、誰にでも起こりうる自然な心理反応です。

感染の拡大という状況は、人のこころに不安や恐怖や、強い怒り、イライラした気持ちを生
じさせます。また、自宅待機が続いたり、今までの友達との遊びなど行動の自由を制限される
ことが続くことは、こころやからだに不調をきたすことがよくあります。

周りの大人の適切な対応や、社会状況の好転により次第に落ち着いてくることが多いの
で、心配しすぎる必要はありません。

*しかし、まれに腹痛や頭痛などの身体症状を訴えることが長引く場合などに、何かの身体的な病気になっている場合もあ
るので、病院受診が必要になる場合もあります。

では、子どもにどんな関わりをしたらいいの？

① 大人が過度に不安になりすぎないでください。 大人の不安が子どもをより不安にさせる場合があります。正しい情報を知ることが大切です。テレビの情報も時には不安を増大させる場合もあります。(重傷者が増えているという映像などを子どもが繰り返しみることで、「自分も死ぬの?」と不安を大きくする子どももいるので、上記のような不安定な様子が見られるお子さんには、あまりニュースは見せない方が良いでしょう。

② 子どもの様子(こころや身体の様子)にいつも以上に目を向けてあげてください。

保護者の皆様も大変お疲れのことと思いますが、平気そうに見えているお子さんの中にも、しんどい思いをしており、それを無理して隠している場合もあります。

③ 子どもへの声掛けをいつもより意識してかけてあげてください。

・できるだけ肯定的な言葉がけを心がける。大人からみたら当たり前だと思うことでも、子どもにとってはとても頑張っていることもあります。(例:「手伝ってくれてありがとう」「宿題をしてえらかったね」と当たり前を目を向けて言葉にして伝える。子どもは、親が肯定的な声かけをしていることで安心感を増します。)

④ 気持ちをあまりだせなくなっている子供もいます。子どもの感情を大人が言葉にしてやり、子どもの気持ちを受け止めてあげてください。

(例:悲しかったんだね。嫌だったね。嬉しかったね。楽しかったねなど。)

⑤ 日々の中に、小さな楽しみや、ほっとできる時間をつくってみる。子どもが何が好きなのかを発見できるチャンスかもしれませんね。



⑥ 身体をケアし、リラックスする時間をつくる

(例:深呼吸をする、手をぎゅっと握って開く、ゆっくりお風呂に入るなど)

⑦ 普段と変わらずにできることは、可能な限り無理がない範囲で続ける

※規則正しい生活(いつもと同じように同じ時間に起きる、寝る、ご飯を食べるなど)は安心感につながります。

保護者の皆様も、子どもたちのお世話や、ご自身のお仕事のこともあり大変な毎日だと思います。

保護者が元気であることが、子どもの元気を作ります。ひとりでがんばろうとしないでくださいね。

何か、ご心配なことがあれば、気軽に周りの方に相談してください。私も少しでもお力になればうれ

しく思います。チーム赤穂中でこの時期を元気に乗り切りましょうね。