

心の相談室からのお知らせ



こんにちは。スクールカウンセラーの山田と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

新型コロナウイルスについて、連日メディアで大量の情報が流されています。感染拡大防止のため、全国の小中高校が休校になり、1か月以上が経ちます。このような状況では、どうしても身体症状や感染拡大に大人の気持ちが向きがちですが、子どもたちには、多大なストレスが加わっています。保護者の方にも、休校が長引くにつれ、多大なご負担があるかと思いますが、次のことにご留意いただけますと幸いです。

◆保護者の方ご自身のメンタルヘルスを保つことがとても重要です。

保護者ご自身の心身の安定がまず第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事でも三食バランスよく食べ、可能な範囲の運動を心がけましょう。

子どもは周りの大人の反応を見て、状況を判断します。周りの大人が落ち着いていれば、子どもも落ち着いていきます。

◆正しい情報を得て、それを子どもにも伝えましょう。

感染症の流行や自然災害など大きな出来事が起こった際には、その出来事に関するいろいろな情報やうわさが広がり、そのことによって、どの情報が正しいのかの判断が難しくなることがあります。子どもはよりその影響を受けやすいといえます。

子どもが出来事（新型コロナウイルス）に関連したテレビのニュースや映像を繰り返し見ることがないようにしてください。大人でも一日中見ていると気が滅入ってきますが、子どもは認知的にも情緒的にも発達途中段階であるため、より不安や恐怖を増強することがあります。

また年齢が高くなるにつれ、スマートフォンやインターネットを通して、子どもが自分で情報を得られるため、うわさやデマの被害にあうリスクも高くなります。子どもに対しては、個々の発達や理解に合わせた情報の提供や、正しい情報の取り方について話し合うなど、家族や身近にいる大人のサポートが必要です。

◆家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。一人で考え込む時間が長いほど、ネガティブな思考に偏りやすいとも言われています。ストレス発散もかねて、人と話すようにしましょう。

子どもに関しても、テレビゲームや動画の視聴時間を増やしすぎず、家族と話をする、カードゲームやボードゲームをする、折り紙や工作など、一緒にできることを増やしてあげてください。できるだけ、親や家族がそばにいるとよいと思います。入院などで離れる場合には、電話などで定期的に連絡できるような方法を確認してください。直接会えないお友だちとは、メールや電話で連絡を取れるようにしてあげましょう。

◆ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。ストレスで生じるメンタルヘルスに関連する反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なもの

があり、日常生活に支障が出る場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合には、休息を取り、必要に応じて専門機関に相談しましょう。スクールカウンセラーもご活用ください。

気持ちを落ち着けるためのアルコールやタバコ、あるいは病院で処方されている薬以外の薬剤には、過度に頼らないようにしましょう。我慢できないときはカウンセラーや専門機関に相談してください。

子どもに関しても、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出ることがあります。

甘えたくなる・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おねしょをしてしまう・
イライラする・怒りっぽくなる・けんかが増える

子どもは大人の愛情と目を向けられることを必要とします。こふおもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてあげてください。このような心理的反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、黄道上の問題が顕著であるなどのような場合には、保健室の先生やスクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

◆障害をもつ子どもは、障害に特有の配慮が必要になります。専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。

特に発達障害などの特性をもっている子どもは、急な状況の変化に適切に対応できない場合があります。本人の理解力に応じて説明は時間をかけて行い、できれば表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れてください。また、感覚過敏を持つ子も多いので、自分のスペースで静かに過ごせる場所や時間を作りましょう。このような取り組みは、発達障害をもたない子どもにも有効です。

スクールカウンセラーは、基本的には水曜日に庭代台中学校にいます。上記のこと以外でも、何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

休校期間は電話での予約を受け付けています。相談をご希望の方は、庭代台中学校までお電話をお願いします。お子様が希望した場合や、お子様に必要と感じられた場合にも、同様にお電話での予約をお願いいたします。

お部屋は、中館1階、つばさ学級のとなりのお部屋です。わかりにくいときは職員室までお越しください。

