

おだわら子ども若者教育支援センター(はーもにい)

心理相談員から (小田原市教育委員会 教育指導課)

小田原市立小・中学校の保護者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症による児童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の感染の拡大を防止するための臨時休業の措置が取られています。こうした状況の中で、子どもが抱えてい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

未知であるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感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インターネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、それらの情報に振り回されないことが大切です。同じような情報(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わかっています。子どもの場合は、メディアからの情報を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繰り返し安心感を与えるような言葉かけを。年齢が低いほど、情報は大人が言葉で伝えるだけで十分です。大人も含めて、好きなことに目を向けるなど、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、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ったりしやすくなっています。その他、甘えが強まったり、具合が悪くなったり、眠れなくなったり、衛生面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。

ヒント

感染予防の方法は、一般的な風邪の予防と基本的には同じです。落ち着いて、丁寧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心感を保証し、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

休業の措置により、経済的な影響や生活空間が限定されることによる閉塞感からのストレスが大き

いでしょう。

感染拡大の防止のための措置であるため、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごすように通知されています。大人も不安やイライラが募ってしまいますが、それが家の中で増幅しあわないように気を付けましょう。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を発散できるように工夫する必要があります。

ヒント

家での過ごし方を話し合い、生活のリズムが崩れないように気を付けます。栄養のある食事、適度な運動、ストレスを発散できる楽しい活動を見つけていきましょう。

大人と子どもと一緒に過ごせるときには、できるだけリラックスした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たりしないように気を付けましょう。非常事態ですので、いつもよりは大目に見てあげることも必要です。日常のちょっとしたことをほめて、優しい言葉をかけてあげてください。



保護者の皆さまにとっては、先の見通しが立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子どもたちに目が向けられない等の個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家の人以外の友人、親戚など社会的な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。子どもたちのことに関する不安は、学校にご相談ください。また、令和2年4月に開所した「おだわら子ども若者教育支援センター『はーもにい』」にも教育相談員や心理相談員がおりますので、気軽にご相談ください。

れんらくさき
連絡先はこちら

おだわらしきょういくいいんかいきょういくしどう かきょういくそうだんかかり
小田原市教育委員会教育指導課教育相談係

こ わかものかきょういくしえんせんた ない
おだわら子ども若者教育支援センター「はーもにい」内
ほしよ おだわらしくの
場所：小田原市久野195-1

0465-46-6034

46-6180 (月～金 8:30-16:45)