

# 新型コロナウイルス感染症による こころのストレス対策

---

スクールカウンセラー  
宮之原 さくら

# はじめまして！ スクールカウンセラーの宮之原です

---

今年度から神の倉小学校に来ました  
スクールカウンセラーの宮之原です よろしくお願ひします！

自粛生活が長引き、心にも色々な影響が出てくると思います  
心への影響はわかりにくかったり、見逃されてしまうこともあるので、今回資料を作ってみました

子ども向けと大人向けのページがありますので、是非親子でご覧下さい♪

# コロナでこまることって？

---

がっこうが  
やすみになる

ともだちと  
あそべない

おとなはいえ  
でしごとをする

おきゃくさんが  
おみせにこない

おでかけ  
できない

コロナでたくさん こまることが  
おきている

じゃあ みんなの ところには  
どんな えいきょうが あるんだ  
ろう？

# たろうくん

---



たろうくんは  
ゆびしゃぶり を したり  
おかあさんに くつつい  
たりすることが ふえま  
した

(あかちゃんがえり)

# はなこちゃん

---



はなこちゃんは  
コロナがこわくて  
コロナのことばかり  
かんがえてしまいます

# けんたくん

---



けんたくんは  
とてもたいくつで  
やるきやげんきが  
でなくなりました

# 非常時のこどもの一般的な反応

気持ち	身体	行動
イライラ	頭痛	できるはずのことができなくなる
すぐ不安になる	腹痛	おねしょや指しゃぶりなど赤ちゃん返り
やる気がでない	食欲が落ちる	反抗することが増え、攻撃的になる
すぐ泣いたり怒ったり	寝つきが悪い 早く目が覚める	一人でいることを嫌がったり甘えることが増える

【参考】 バーンズ静子、森真佐子(ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員) 2020年 ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室 [https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h\\_4.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h_4.pdf)



大人からすると、普段の違いに戸惑ったり、困ったり、時には煩わしく感じることもあるかもしれませんが、一般的なストレスのサインなのです

子ども自身もいつもと自分が違うことに戸惑っているかもしれません

一般的には非常事態が治まると徐々になくなっていくものです

# さらに今回は“自己コントロール感”を奪われている

---

人は自分で決めたい気持ちを生まれつき持っています

「やれって言われるとやる気がなくなる」のは、自分で決めたい気持ちを尊重されていないからです

今回は強制的に休まされているので、“自己コントロール感”を奪われ、不快に感じやすいのです

ではどう対処すれば良い  
のでしょうか？

---

# たろうくん

---



お母さんは たろうくん  
と あそぶじか  
んを  
ふやしてくれ  
ました

お父さんは か  
わいい  
ぬいぐるみ  
をかってく  
れました

# はなこちゃん

---



はなこちゃんは  
コロナのことをかんがえそうに  
なったら

すきなキャラクターのことをか  
んがえるようにしてみました

お母さんはコロナのニュース  
は夜だけみるようになってくれま  
した

# けんたくん

---



けんたくんは  
おかあさんから「せつ  
かく休みだからふだん  
できないことやったら」  
とアドバイスされ  
りょうりを試してみました

# お家の人をお願いしたい対処

---

- ◆子どもが不安を訴えてきたら、「怖いよね」「そう感じるのは自然なことだよ」と共感・受容する
- ◆普段の生活リズムをできるだけキープする
- ◆テレビ報道などに必要以上にさらさない
- ◆普段より子どもへの期待を一時的に下げ、できていることを褒める
- ◆可能な範囲で子どもと一緒に過ごしたり、スキンシップを増やす

# 子どもが自分でできそうな対処

---

- ◆からだのリラックス
- ◆かんがえかたをきりかえる
- ◆こうどうをかえてみる



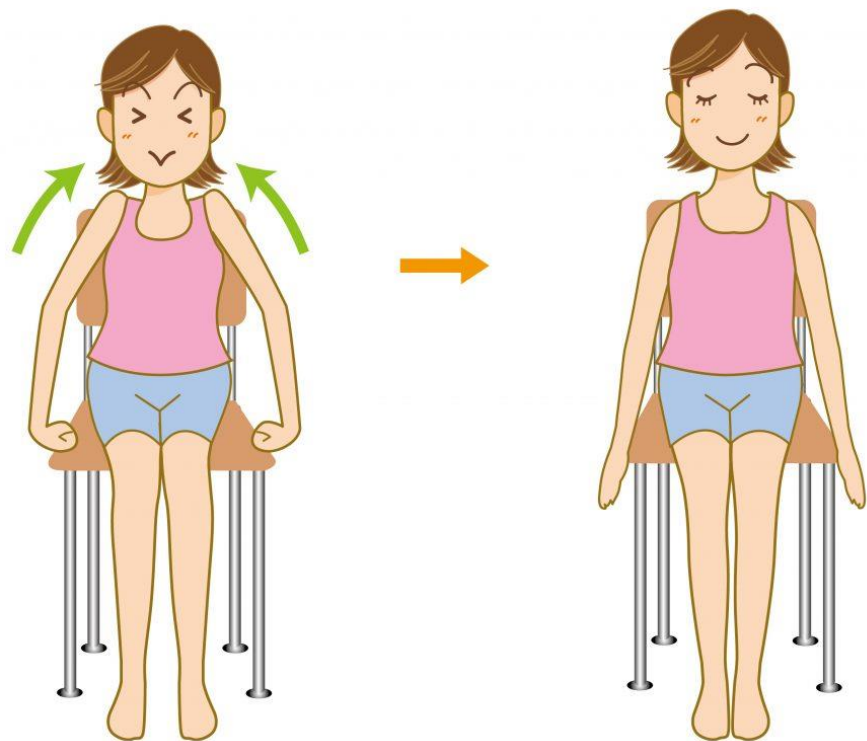
# からだのリラックス① 呼吸法



- ① おなかがふくらむように、「1・2・3・4」で、はなからすいます
- ② 「5・6・7・8・9・10」で、くちからおなかがへこむように、ゆっくりはきます
- ③ はききったら、また「1・2・3・4」ですいます
- ④ 1分くらいつづけましょう

ろうそくがきえないくらい、ほそーくいきをはくことがポイントです

## からだのリラックス② きんしかんほう



- ①かたをまっすぐうえにあげます
- ②「ちょっときついな」とおもうところまであげて、ゆっくり5びょうかぞえます
- ③そのあと「すとーん」とかたをおとして、からだか「だらーん」としたかんじをあじわいます

【引用】 静岡大学教育学部小林朋子研究室:レジリン制作委員会 2020年 レジリン通信

[https://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/syou\\_cyuu\\_gakkou/el/el\\_keiyo/news/singatakorona.files/rejirinn.pdf](https://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/syou_cyuu_gakkou/el/el_keiyo/news/singatakorona.files/rejirinn.pdf)

# からだのリラックス③

- すきなおんがくをきく
- すきなものをたべる
- すきなにおいをかぐ
- からだをあっためる
- クッションやぬいぐるみをぎゅっとする(たろうくんがやってたね)
- 海や山などいいけしきのしゃしんをみたり、おとをきいたりする



# かんがえかたをきりかえる

---

ふあんなことばかりかんがえていると、きもちがどんどんおちこみます  
かんがえかたをきりかえてみましょう

- ふあんなことをかんがえそうになったら「ストップ！」とじぶんについてみる
- すきなキャラクターのことをかんがえる(はなこちゃんがやってたね)
- がっこうがはじまったら、なにをしたいかかんがえる
- おでかけできるようになったら、どこに行くかかんがえる

## こうどうをかえてみる①

---

じぶんでチャレンジすることをきめて、とりくむことが、きもちをまえむきにするためにたいせつです

ふだんできないことにチャレンジしてみましよう

できたらシールをはったりして、「できた！」と思いやすくすることもたいせつです

## こうどうをかえてみる② チャレンジ例

---

- ききてじゃないほうでせいかつ
- あたまにペットボトルをのせて、しせいをよくするせいかつ
- りょうりをつくってみる
- ほんやまんがをいっきによんでみる
- ものづくりを試してみる

# だれかにそうだんすることもたいせつ

---

- がっこうのせんせい

- スクールカウンセラー

がっこうのでんわからもうしこめます

- なごもっか電話相談

こども用：0120-874-994

大人用：052-211-8640

# 学校が始まってから心配なこと

---

- 登校渋り
- 生活リズムの変化による不適応
- 喪失体験への反応



# 登校渋り①

---

「学校に行っている間に家族が病気になったらどうしよう」

「人がたくさんいる学校へ行って、コロナになったらどうしよう」

と不安になってしまい、家から出たがらなかったり、学校へ入りたがらない生徒がいるかもしれません

# 登校渋り②

---

- 家族と離れることの不安

→何かあればきちんと連絡がくること、家族の健康状態をしっかりと伝えておく

家では帰宅後に離れられたことを褒めてもらう

場合によっては本人と保護者が相談して決めたところまで、保護者に送ってもらう

- 学校へ入ることの不安

→学校が取っている対策(席を離して配置していること等)を具体的に伝えたり、実際に見せる

場合によっては人のいない教室に入るなど、やりやすいところから慣れていってもらおう

# 生活リズムの変化による不適応

---

特に発達的な偏りが顕著なこどもは、生活リズムの変化になかなか慣れることができず、クラスに馴染めなかったり、ちょっとしたことでパニックになったりする

- ・家庭や学校で一日の流れを視覚化して示す
- ・予定の変更がある場合は、できるだけ早く伝えておく
- ・辛くなったときのクールダウン方法や場所を本人と相談して決めておく

# 喪失体験への反応

---

できなくなった学校行事や、友だちと過ごせなかった期間があることを実感し、落ち込んでしまったり、やる気が出ないなどの反応を示すことがある

- ・何がどのように残念だったのか、ショックだったのか、悔しいのか、本人の話をじっくり聞き受容・共感する
- ・今後の学校生活の中で、本人が求めていることが少しでも叶わないか可能性を一緒に探る(早急にやらないこと)

# スクールカウンセラーのご案内

---

スクールカウンセラーの相談は  
換気などに十分注意しつつ実施致しますので  
ご希望の方は是非学校へお申し込み下さい！

## ◆一学期の予定

5月19日 6月2日 6月16日 7月16日

13:00～17:00まで対応しています

# 参考文献

---

- バーンズ静子、森真佐子(ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員) 2020年 ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室 [https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h\\_4.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h_4.pdf)
- 北海道臨床心理士会教育領域委員会 2020年 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 [www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/p\\_taio.pdf](http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/p_taio.pdf)
- 一般社団法人日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム、一般社団法人日本公認心理師協会災害支援委員会、公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 共同制作 2020年 感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために [https://www.fukaya-e.ed.jp/?action=common\\_download\\_main&upload\\_id=30399](https://www.fukaya-e.ed.jp/?action=common_download_main&upload_id=30399)
- 清田予紀 2018年 それ心理学で説明できます！ P.176-177 三笠書房
- 越川房子(監修)、田中乙菜(執筆) 2007年 ココロが軽くなるエクササイズ P.90-91 東京書籍
- 静岡大学教育学部小林朋子研究室:レジりん制作委員会 2020年 レジりん通信 [https://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/syou\\_cyuu\\_gakkou/el/el\\_keiyo/news/singatakorona.files/rejirinn.pdf](https://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/syou_cyuu_gakkou/el/el_keiyo/news/singatakorona.files/rejirinn.pdf)