

新型コロナウイルス感染症対策等、連日メディアで大量の情報が流されています。こういった社会全体にかかわる大きな出来事が起こると、子どもたちにも大きなストレスがかかります。学校としても支援してまいります。また、**子どもたちの心のケアをするために必要な「心とからだのチェックリスト」を本日、配付いたしました。**チェックリストをご家庭で実施していただき、お子様の支援にご活用ください。支援のポイントを紹介いたします。

**今回のようなストレスがかかると、時には、以下のような症状や行動があらわれます。**

- \* お腹が痛い、頭が痛い、眠れない、寝てもすぐに起きる、食欲が減ったなどの身体の症状
- \* いつもより泣く、甘える、イライラする、怒りっぽくなる、ケンカが増える、悲しむ
- \* 年齢より幼い言葉づかいや行動、おねしょ、おもらし、わがままになる
- \* 自分もうつるのではないかと、又は誰かにうつしてしまうのではないかと不安が強くなる

◎ 不安な気持ちなどがこのような反応や行動となることがあります。これらの反応や行動は、**このような状況下では一般的なことであると、知っておくことは大切です。**

◎ **あわてず、温かく見守ってください。**子どもが話してきたときには、最後まで話を聞いてあげてください。子どもが嫌がらないようであれば、**いつもより一緒にいる時間を増やす**などしてください。

◎ 生活の中でできることに目を向けていきましょう。**毎日の日課などが守られるようにすると、子どもたちの安心感につながります。**

◎ ウイルスや感染防止についての**正しい知識を、分かりやすく伝えましょう。**一緒に対処方法を話し合うなども、子どもの安心感につながりますし、安全への意識も高まります。

◎ 子どもは、テレビやインターネットなどの**情報の影響を受けやすいため注意が必要**です。同じような情報を繰り返し受けることで、不安な気持ちが高じて不安定になったり、緊張感を高めたりすることが分かっています。不確かな情報や受け取る情報の量を選別するように心がけてください。

◎ 子どもを見守る**大人自身がよい体調を維持できることも大切**です。周りの大人が落ち着いていると、子どもも安心できます。規則正しい生活や、できる範囲のリフレッシュを心がけてください。

**★心配なことや、対応に迷われる場合には、学校にご相談ください。学校にはスクールカウンセラーや子ども応援委員会などの支援の専門家がいます。**

# 臨時休業にともなう児童生徒にかかるストレスに対する心のケアについて

## ～家庭でできる心のケア～

### 大事なポイント

子どもたちの不安を和らげるため、大切なことは

- ① 今回の事態への適切な情報を得ること
- ② 自分のストレスを見つめ、望ましい対処法などを学ぶこと  
などです。

- ・ 「こころとからだのチェックリスト」を行う際には、不安を和らげるために、まず「こころとからだのけんこう」を一緒に読んでください。
- ・ お子様をチェックした内容をもとに、**お子様と話を**してみてください。
- ・ また、資料「こころとからだのけんこう」にはリラックス法がいくつか載せてありますので、ご家庭でも**深呼吸などのリラックス法を体験**させてみてください。イライラした時、ドキドキした時のために、落ち着く方法をいくつか話し合ってみることも効果的です。

※ チェックリストを行うことは、自分を表現していることですので、その**表現を受け止めてあげることが大切**です。チェックリストをやりたくない場合も、それは重要な表現です。**やりたくない気持ちを尊重することも大切**です。その際は、「やりたくないならやらなくてもいいよ、途中でやめたくなったらやめてもいいよ」と伝えてください。

※ お子様が実施したチェックリストは、次の登校日に学校へ持っていくようにしてください。

\*「こころとからだのチェックリスト」、「こころとからだのけんこう」等の資料は、名古屋市教育センターウェブサイトにも掲載しております。

