

休校中の過ごし方と心のケアについて

(若水中学校 子ども応援委員会スクールカウンセラーからのご案内)



お家の人と読んでくださいね



現在、学校において、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、臨時休校の措置がとられています。このような状況では、私たちの注意や関心は、身体症状や感染拡大に向きがちですが、心にも多大なストレスが加わります。ウイルスへの不安や恐怖、先行きの見えないことに対する不安、世間の慌ただししい雰囲気や生活の変化によるストレスは、私たちの気持ちや行動、体調に大きな影響を与えます。

そのような状況において、生徒のみなさん、また、ご家庭のみなさまに少しでも心地よく過ごしていただけるよう、スクールカウンセラーから、このような状況で感じやすいストレスや、ストレスへの対処法についてご案内します。2 ページに、「保護者のみなさま」に向けたご案内、3～4 ページに、「生徒のみなさん」に向けたご案内がありますので、休校中の過ごし方と健康管理の参考にいただければ幸いです。

※参考としたWeb上の資料

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ（2020 年 3 月 9 日初版、3 月 11 日改定第 8 版、日本児童青年精神科・診療所連絡協議会<<https://jascap.info/>>）



保護者のみなさまへ

現在、学校において、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、臨時休校の措置がとられています。今回のような状況では、ウイルスへの不安や恐怖、先行きの見えないことに対する不安、世間の慌ただしい雰囲気や生活の変化によって、私たちの心身には多大なストレスが加わります。もちろん、私たち大人も例外ではありませんが、特に、子どもは過敏で不安になりやすいため、このような状況での子どもの心身のケアにおいては、私たち大人が安心感を与えることが基本となります。保護者のみなさまにおかれましては、急な休校に伴い多大なご負担があるかと思いますが、お子様やご家庭の皆さまに少しでも安心して生活していただくために、スクールカウンセラーより、以下の留意点をご案内いたします。休校中のお子様との関わりと健康管理の参考にいただければ幸いです。

※3～4 ページ掲載の、生徒のみなさんへ向けたご案内もご参照ください。

① まずは、保護者のみなさまご自身の心身のケアを。

子どもの心身のケアにあたっては、周囲の大人の心身が安定していることが第一です。子どもは、周囲の大人の反応をみて、状況を判断します。また、周囲の雰囲気を敏感に察知して、気持ちが揺さぶられます。そのため、周りの大人が落ち着いていれば、子どもも自然と落ち着くことが多いです。お子様の心身の安定のためにも、まずは、保護者のみなさまご自身の心身の安定に努めていただければ幸いです。3～4 ページに掲載している「生徒のみなさんへ」に記載されている内容は、大人の心身のケアに対しても同様に役立ちます。お子様と一緒に、健康管理に活用していただければ幸いです。

② ウイルスや感染防止について、お子様に正しい知識の提供をお願いいたします。

私たちは、不明瞭なことや見通しが持てないことに対して不安を覚えることが多いです。そのため、正確な情報を得ると、安心することができます。しかし、メディアやネットには様々な情報が流れているため、メディアやネットに触れすぎることによって、逆に不安になることもあります。特に、子どもは、メディアやネットから、過度で過激な情報の影響を受けやすいところがあります。場合によっては、ご家庭で、お子様がメディアやネットから離れられるように配慮をする必要もあるかもしれません。

ウイルスや感染防止については、保護者のみなさまから、何が起きているか、今どうなっているか、感染リスクを減らすためにどうすればいいかなど、子どもの理解力に応じて、正確な情報をお伝えしていただければ幸いです。

③ お子さまが安心できる環境づくりをお願いいたします。

このようなストレスフルな状況では、不安になったり、イライラすることが多くなります。お子様が不安を訴えたり、イライラをぶつけてくることがあれば、可能な限り、やさしく気持ちを聞いて、安心できる言葉を繰り返しかけてあげてください。

また、このような状況では、人と接する機会や、遊ぶ機会を持つことも大事です。可能な限り、家族で接する機会や、お子様が、安全な環境で、友人と連絡できる機会、遊びやリラックスできる機会を作っておいただければ幸いです。

生徒のみなさんへ

今回の臨時休校のように突然のことが起きたり、お休みの間、外を出歩いたり、友達と遊んだりできないなど、普段できていたことができなくなったりすると、イライラしたり、不安になったり、色々な気持ちになると思います。気持ちの変化だけではなく、「なんとなく体調が良くない」、「普段なら気にならないようなことが気になる」、「人とケンカすることが増えた」なんてこともあるかもしれません。

このような状況では、私たちの心と体には多くのストレスがかかるので、なんだかよくわからないけどしんどい気持ちになったり、体調が悪くなったりすることがあります。そんな中で、少しでも安心した気持ちを保つために取り組めることもあります。お休みの間、できるだけ心地よく過ごすために、以下のことに気を付けてみましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

お休みが長くなると、ついつい起きる時間が遅くなったり、夜更かししがちですよね。安心した気持ちを保つためには、規則正しい生活をすることも大事です。早寝早起きをして十分な睡眠をとり、食事は、毎日決まった時間に三食バランスよく食べることを心がけましょう。

② 適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

気分転換のために、適度な運動をしましょう。ストレッチなど、家の中でできる運動はもちろんですが、公園で走ることや、縄跳び、散歩などをして大丈夫です（※手洗い、うがい、手指の消毒を心がけましょう。咳や鼻水が出る、熱があるなど、風邪症状のある人は外出を控えましょう）。適度な運動は、気分転換やリラックス、よい睡眠につながります。日光にあたったり、お風呂にゆっくりつかること、深呼吸も、リラックス方法として効果的です。

③ 時間の使い方を工夫しましょう。

いつもより家で過ごす時間が多くなると、ゲームや動画、SNSを利用したり、スマホ、パソコンに触れる時間も多くなるかもしれません。お休み中、利用時間がいつもよりも長くないよう、時間の使い方を工夫してみましょう。例えば、普段やりたくても時間がなくてできないことや、昔好きだった遊びをやってみたり、家族とカードゲーム、ボードゲームなどをしてみたり、家族のお手伝いをするなどのもいいかもしれません。この機会に、新たな発見や楽しみを見つけられるかもしれませんね。

④ テレビやネットをみて、気持ちがしんどくなるなら、あまり見ないようにしましょう。

私たちは、よくわからないことや先がみえないことに対して不安を覚えることが多いです。このような状況では、わからないことが多くて不安だからこそ、情報を得るために、いつもよりテレビやネットをみるが多くなるかもしれません。しかし、テレビやネットには、色々な情報が流れています。そのため、テレビやネットをみることで、逆に、不安な気持ちが強くなったり、イライラ、ソワソワしたりするかもしれません。そんな時は、テレビやネットから少し離れてみましょう。テレビやネットから離れていて、どうしても気になることがあれば、家族など、信頼できる大人に聞きましょう。

⑤ 一緒にいて安心する人と接する時間をもちましょう。

このような状況で、安心した気持ちを保つためには、家族や友人、地域の人など、色々な人とつながりを持つことが大事とされています。みなさんが、一緒にいて安心できる人、話していて安心できる人と接する時間を、いつもより意識して作ってみましょう。会えない友達とは、メールや電話などを利用して話すようにするといいかもしれません。

⑥ 気持ちがしんどい時や困った時は、家族や先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。

今回のような多くのストレスがかかる状況では、例えば、以下のような気持ちや行動、体調の変化が起こるかもしれません。

例えば…

不安になる、甘えたくなる、無性に落ち込む、元気が出ない、悲しくなる、イライラする、怒りっぽくなる、誰かを責めたくなる、普段気にならないようなことが気になる、人とのケンカが増える、いつもならできることができなくなる、なんとなく体調がよくない…etc.

上記のような変化が起こるのは、今回のような状況では不思議なことではありません。また、状況が落ち着けばおさまることが多いです。しかし、長く続く時や心配な時、困った時は、家族や学校の先生、スクールカウンセラーなど信頼できる大人に相談してみましょう。気持ちがしんどいときは、一人でいるよりも、信頼できる人と話すと楽になることがあります。

⑦ いじめをしないようにしましょう。

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人、あるいは、その家族や身近な人、感染した人の治療や予防に携わっている病院や保健所の人、その家族などに、傷つけるようなことを言ったり、したりしないようにしましょう。

また、状況に対する受け止め方や、感じ方は人それぞれです。自分と受け止め方や感じ方が違う人がいても、その人を責めるようなことはしないようにしましょう。

このような状況では、人を責めなくなったり、イライラを人にぶつけないとなったりするかもしれません。もし、自分がそういったことをしたくなったり、自分がそのような場面を見かけたら、家族や学校の先生、スクールカウンセラーなど、信頼できる大人に相談してみましょう。