

新型コロナウイルスの感染拡大にともなう子供たちへのストレスと対応について

新学年が始まったと思った矢先に再度の休校となり、子供たちは戸惑いや不安、友達と会えない悲しみなど、複雑な思いを抱え、また、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱いている子もいると予想されます。このように、子供たちには大きなストレスがかかっていると考えられますので、いつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。

これらの反応・行動は大きなストレスがかかった時の自然な反応であることを知っておくことが大切です。周囲の大人たちの「安心感を与える」対応によって、人が持っている『心が回復する力』により、落ち着いていきます。

いつもと異なる様子には、次のようなものがあります。

身体の不調として現れるもの

- ・不安で眠れない（寝つきが悪い、すぐに目がさめる）
- ・考え込んでボーッとしたり気持ちが暗くなったりする
- ・頭痛、食欲不振、動悸、疲れやすさなどの身体症状

気持ちや行動に現れるもの

- ・イライラしやすい
- ・集中力がなくなる
- ・ちょっとしたことでも気になってしまう
- ・これからのことが心配で仕方ない
- ・やる気が出ない
- ・一人でいたり一人で行動するのを嫌がる
- ・親にくっつきたがったりやたらと甘えてきたりするなど
- ・すぐに泣いたり怒ったりする
- ・落ち着きがない、やたら騒ぐ、ハイになる
- ・感染に関するニュースを嫌がる
- ・その他、いつもと違う行動、遊びの中で起きている出来事を再現することがあります。

対応（気を付けるとよいこと）

大人が考える以上に子供は過敏で不安になりやすいので、安心感を与えることが基本になります。

- ・子供が不安を訴えてきたり何か不安そうなときにはその気持ちを受け止めて、さえぎらずに話を聞いてあげてください。「そうだね」「怖いね」などの共感的な言葉をかけてあげてください。
- ・こういう機会にこそ、お子さんとコミュニケーションを密にしたり、一緒に何かしたりすることをお勧めします。トランプやボードゲームなど一緒に楽しめるゲームをしたり、料

理や何かを作ったりするものよいですね。交代で肩もみなど、スキンシップで応じるのもよいです。

- ・きょうだいで家にいるとケンカなども起こりやすいと思われます。その背後に漠然とした不安が隠れています。「ずっと家にいたりしたら誰でも気持ちが苦しくなるよね」「ちょっとしたことでむかつくこともあるよね。ちょっと散歩しようか。」と、体を動かしたり好きな音楽を聴いたりして気持ちの切り替えを促すよう試みてください。
- ・「今、頑張っていること」「できたこと」に注目してほめてあげる関わりをしてみましょう。子供たちは、子供たちなりに何とか親や家庭を助けたいし安心させたいと思っているものです。日常のちょっとしたことでも、できていることややれたこと、頑張ったことを「ありがとう、助かるよ。」「よくやっているね。」とねぎらったり、ほめたりしましょう。
- ・スマートフォンやインターネットを通して、子供が自分で情報を得られるため、うわさやデマの被害に遭うリスクが高くなります。情報が、いつ、どこ（誰）から発信されたものかについて、注意を払うようにしてください。正しい情報かどうかについて判断するためには家族や身近にいる大人のサポートが必要です。
- ・人間は意味のないことには頑張れないものです。今、私たちが学校や社会の活動を抑えて家で過ごしているのは、実はウイルスをこれ以上広げないという国を挙げての大仕事に子供も一緒に参加しているということを伝えてみて、このことについて話し合ってみてはいかがでしょうか。

保護者の皆さまも同じで、不安やイライラが募ることかと思いますが、お互いに増幅しあうような悪循環にならないようにしなければなりません。子供たちは親の影響を敏感に受け取ってしまいます。苦痛が強すぎたり、対応が難しいときはご相談ください。専門家と協力して対応を考えます。

参考資料：日本臨床心理学会、日本公認心理師協会、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 3 団体共同メッセージ「感染症対策下における子供の安心・安全を高めるために」 <https://www.jsccp.jp/>

札幌学院大学 臨床心理学科 「新型コロナウイルスの感染拡大ともなう子供たちのストレスと対応について」 <https://www.sgu.ac.jp/faculty/fpsy/>

静岡大学教育学部 小林朋子研究室：レジリエンス制作委員会 <http://tomokoba.mt-100.com/?p=65>