

保護者の皆さんへ ~子どものストレス反応への対応~

新型コロナウィルス対策による休校が延長になり、いつもとは異なる生活が続き、皆さまの生活に大きな影響を与えています。テレビやインターネットでもコロナウィルスの感染について繰り返し報道されており、精神的に動揺しているお子さんがいらっしゃるかもしれません。ご家庭で、お子さんがどのような状態であるか観察してみてください。以下の表は一般的な子供のストレス反応です。

一般的な子どものストレス反応			
【気分の症状】	【思考・認知的症状】	【身体的症状】	【行動的症状】
<ul style="list-style-type: none"> ・抑うつ感 ・不安感 ・いらいら ・急に泣いたり怒ったりする ・過度に興奮する ・笑わなくなった ・神経過敏 ・倦怠感（遊びや学業にやる気が出ない） ・気力の低下 ・無力感 	<ul style="list-style-type: none"> ・注意・集中力の低下 ・記憶力の低下 ・学業での能率の低下 ・物事が決められない ・極端に否定的 ・悲観的に考える 	<ul style="list-style-type: none"> ・頭痛・腹痛 ・めまい ・下痢・便秘 ・吐き気 ・不眠 ・食欲の低下・増加 ・睡眠や食事のリズムが崩れる ・悪夢を見る ・疲労感の持続 	<ul style="list-style-type: none"> ・そわそわして落ち着かない ・おねしょや指しゃぶりなどの退行 ・いつもしていたことができなくなる（ひとりで寝る、宿題をする等） ・親と離れることやひとりでいることを極端に嫌がる ・甘えやわがまま、ぐずぐず言う ・反抗が強くなる ・言動が攻撃的になる ・無口になる

子どもがいつもより、ぐずぐず言うことが増えてきたり、ベタベタまとわりついてきたりすると、鬱陶しくなってつい「なにやってるの！」と叱ってしまうことがあるかもしれません。でも、これらは今回のような災害時ではよく見られる正常なストレス反応と言われています。保護者が子どものこのような反応を「ストレスのサインかな？」と思うだけでも、対応が効果的なものになります。

<安心できる環境づくり>

- ◆ 保護者や大人が「子どもを守っている」ということを行動や言葉で伝える。
- ◆ 言葉だけでなく、子どもと過ごす時間やスキンシップを増やしたり、好きな食事を作ってみる。
- ◆ テレビの報道などに必要以上にさらさない。
- ◆ 普段の生活のリズムをキープする。
- ◆ 必要に応じて、一時的に家庭学習や習い事の練習の量を調節し、頑張らせない。

<オープンで話しやすい環境づくり>

- ◆ 子どもが繰り返し聞いてくるのは、“不安感の表れ”と受け止める。
- ◆ 「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」と気持ちを受けとめて、共感し受容する。
- ◆ 質問に答えられるように情報を準備しておく（憶測ではなく事実を簡潔に）。
- ◆ 「どうしてそう思う？」などと聞いて、子どもの思考プロセスを理解する。
- ◆ 人の力強さ・回復力を強調して伝える。
- ◆ 子どもが望んだ場合は、会えない友達や先生に手紙を書くなど何かできることをする。

心配な兆しを感じた時は、ためらわずにスクールカウンセラーなどの専門家に連絡を取り支援を求めましょう。