

令和2年5月26日

保護者のみなさまへ

横浜市立日吉台小学校
校長 玉置 恭美

この度の緊急事態宣言下、新型コロナウイルスの影響を受け、社会の状況が日々変わり、情報が溢れ、「1週間後にどうなるのかわからない」「予定が突然変更になる」など、これまでの日常と異なる対応を余儀なくされる中で、子どもたちを支え続けていらっしゃる保護者の皆様に、心より敬意を表します。

さて、いよいよ6月より学校が再開します。お子さんの様子はいかがでしょう？お子さんはもちろん、保護者の皆様にも安心して過ごしていただくためにも、何か心配なことがありましたら、小さなことでもお気軽にご相談ください。

子どものストレス反応

全世界を巻き込んだ、目に見えない感染症の脅威によって、保護者の皆様はもちろんのこと、子どものこころとからだにも、大きなストレスがかかっています。

ストレスがかかると、子どものこころやからだは、それを何とかしようと反応します。反応が出ることは、とても自然なことです。ここでは、「どんな反応が」「どんな風に出てくるのか」などを、簡単にご紹介したいと思います。

こころの変化

<気持ち>音や揺れなどにビクビクしやすい、不安でいっぱい、イライラする、ひとりになることを怖がる、何も感じない、やる気が出ない、ひとりぼっちな感じがする
<考え方>遊びや勉強に集中できない、ボーっとする、自分を責めてしまう、思い出したり 覚えたりがうまくできない、ふとした時に災害の記憶がよみがえってくる

<行動>落ち着きがない、はしゃぐ、ちょっとしたことですぐに怒る、人に会うのが嫌になる、ベタベタと甘える、感染症ごっこやコロナウイルスごっこなど

※ 思春期では、幼稚な反抗や規則や約束を守らないこともあります。

からだの変化

<睡眠> 寝つけない、夜中に目が覚める、怖い夢をみる

<食事> 食欲がない、食べすぎてしまう、おいしいと感じない

<いろいろな訴え> 頭痛、腹痛、吐き気、めまい、体がだるい

- ストレス反応は、いつもと違うショックを受けた時の自然な反応です。
- 通常は、安全で安心できる生活を続けているうちに徐々におさまっていきます。

対応のポイント

○話す？話さない？

子どもが話そうとしている時は、しっかり聞いてあげましょう。何度も同じ話を繰り返すかもしれませんが、話すことで頭の中が整理されます。話したがない時には無理に聞き出そうとせず、「話したくなったらいつでも聞くからね。」と伝えてあげてください。

○強がりや反抗も、ストレス反応の1つです

まるで何事もなかったかのように普通にふるまったり、逆にはしゃぎすぎたりすることも反応の1つです。本当は不安でいっぱいです。一時的に、周りの人を怒らせたり、手こずらせたりするかもしれませんが、しばらくすると、少しずつ落ち着いてきます。

○体調が悪いみたい。大丈夫？

からだの症状を訴えている時は、手当をしてあげましょう。治療のために、病院に連れて行くことも大切です。苦痛を和らげるとともに、手当をしてもらうことで「守られている」という安心感を子どもに与えます。

○今のところ、元気だから…

反応の強さやあらわれ方・反応の時期は、人によって異なります。今現在、心配な様子がない場合でも、長期的に見守る必要があります。

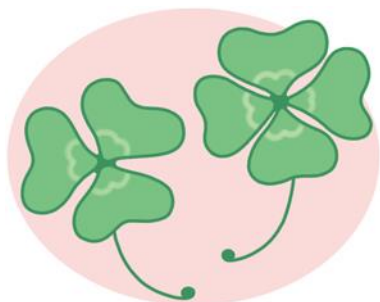
学校と家庭で

情報交換を！

「学校では元気」「家ではひと言も話さない」など、学校と家庭で見せる様子が異なることもあります。子どもの様子を、周囲の大人が共有することが大切です。

メディアからの情報

テレビから繰り返し報道される映像を見たり、話を聞いたりして、普段よりも落ち着きがないなどの反応が出る場合があります。一時的にそういう刺激を控えることも1つの方法です。子ども達が、安心して過ごせるように、普段の食事、睡眠、勉強、遊びを大切にしましょう。



大人も休息を♪

ストレス反応は、大人にも表われます。辛いときは、無理せずに、周りに相談しましょう。他人と比べずに、自分のペースを保って、こころとからだを休ませましょう。