

保護者のみなさまへ

令和2年5月8日 横浜市立今宿小学校

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」という中これまでの日常と違う対応を余儀なくされることも多い中で、子どもたちを支え続けてくださる皆様に、心より敬意を表します。

さて、お子さんの様子はいかがでしょう？ご本人はもちろん、ご家族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心と体にも、大きなストレスがかかっています。

ストレスがかかると、子どもの心や体は、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

※ 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

〇話す？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が、一時的に、周りの人を怒らせた、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。

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ことがあります。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。

身体を動かすこと を取り入れる！

ストレスで高まったエネルギーを使って、身体を動かして何かをする。

例) 料理、工作、家事、ペットの世話

*体力を消費させるための時間を一日一回もうける

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。

スクールカウンセラーによる相談の予約（5/26,6/9 火曜日）

045-951-2240（今宿小学校 児童支援専任 前山 又は 副校長）

受付は月～金曜日、午前8時15分から午後4時45分まで

横浜市こころの健康相談 電話：045-662-3522

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kokoro/kokorosoudan/soudanmado.html>