

新型コロナウイルス感染症に対する子どものストレスケア

大和市青少年相談室

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、臨時休校の措置が取られています。私たちは、目に見えないウイルスに対するストレスにさらされ続けています。こうした状況の中で、子どもたちが抱えていると思われるストレスと、保護者ができる対応についてお伝えします。

<保護者ができる見守り>

① 子どもの変化に目を向けましょう。

<行動面の変化>

- ・今まで好きでやっていたことをやらなくなる・ささいなことで怒ったり、攻撃的になったりする
- ・小さな物音に驚く・大人のそばから離れない

<からだに現われる変化>

- ・食欲がない、あるいは過食になる・寝つきが悪い、夜中に起きてしまう、あるいは怖い夢を見る
- ・頭痛や腹痛、身体の痛みを訴える・夜尿が始まる、頻尿になる、あるいは赤ちゃん返りする

<気持ちに現われる変化>

- ・いつもと比べて喜怒哀楽が激しい、あるいはぼんやりしている・少しのことでも泣いてしまう
- ・自分を責める・元気がなく、笑わない・何もかも悲観的に捉える

*ポイント：いつもの子どもの元々のレベルから1段違う変化に注意しましょう！

普段の子どもの生活の様子や態度と比べ、「だらしない」「態度が悪い」、逆に「良い子すぎる」などです。

② 子どもが何を心配しているのかをよく聴いて、心配事を小さくする手助けをしてあげましょう。

不安は漠然としているとだんだん大きくなってしまいます。新型コロナウイルス感染症への現実に対応を話し合い、子どもができる行動を示してあげると良いでしょう。また、声掛けは「大丈夫？」と聞くより、生活の質について聞いてあげましょう。「ぐっすり眠れた？」「朝ごはんおいしかった？」などです。ストレスは「生活の質の低下」に現れます。

③ 可能な限り、いつも通りの生活（日課・習慣）を保てるようにしましょう。

特に、生活空間の閉塞感があると、不安やイライラが募りやすくなります。家庭内のイライラが増幅しないよう、適度な運動、発散できるような楽しい活動、リラックスできるような時間を持ちましょう。

④ 非常事態ですので、叱らずにいつもより大目に見てあげることも大切です。

⑤ 新型コロナウイルス感染症に対する、信頼できる情報を得られる手助けをしましょう。

* 不確かな情報…未知で見えないウイルスであるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を与えることがあります。正確な情報を選択するように心がけましょう。

* 過度な情報収集…子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、過剰な情報に振り回されないことが大切です。同じような情報（刺激）に繰り返しさらされることで、気持ちが不安定になることが知られています。時には、メディアからの情報を遮断することも必要です。

⑥ 保護者の方々も、ご自分のストレスをケアしましょう。

保護者の皆様にとって、子どもの見守りと仕事の負担、経済的影響、活動の制限など、様々なご事情の中で過ごされていることと思います。以上の内容は、保護者の方々にも当てはまります。ぜひ参考にしてください。

また、ご家族はもちろん、親戚、友人、地域などの社会的つながりを感じられていると、ストレスを生じにくく、また乗り越えやすいと言われています。[青少年相談室](#)にも相談員がおりますので、お気軽にご相談ください。

大和市青少年相談室

〒242-0018 大和市深見西1丁目2番17号

TEL：046-260-5036（代表）

FAX：046-263-6955

Email：ky_souda@city.yamato.lg.jp