

＜感染症対策下における子どものストレスとその対応について＞

別府市総合教育センター

新型コロナウイルス感染症対策による日頃と違う状況に対して、子どもたちはいろいろなストレスを感じてしまい、以下のような、いつもと違う反応や行動がみられることがあります。これは大人も同様です。

我慢をしている様子がみられる

(例) 落ち着かない イライラする

集中できない わがままが増える

叱られることをする



不安そうな様子がみられる

(例) 衛生面に過度に神経質になる

質問が増える 甘える

眠れない 体調不良を訴える



これらは、ストレス状況下での、誰にでも起こりうる**自然な反応**です。

感染予防は、風邪の予防と基本的に同じです。子どもは大人が考える以上に、過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが大切です。

○予防に取り組み、いつもの規則正しい生活をこころがけましょう。

- 手洗い、うがい、換気、掃除を意識的に行う。
- 十分な睡眠とバランスのよい食事をとる。
- 適度な運動（体操、ストレッチなど）で体を動かす。
- 一日のなかで、一緒に活動したり、リラックスしたりする機会を作る。
(例) 折紙、トランプ、あやとり、絵しりとり、パズル、粘土、家庭菜園、手伝い



○大人も適度に休息をとり、落ち着いて過ごしましょう。

- 一緒に不安な気持ちになることを避け、正確な情報を選ぶ。
(例) 「いつから登校できるの？」→<心配ね。その日まで一緒に待とうね>
「あの品物が足りなくなるって」→<大丈夫。正確な情報を調べてみるね>
- 日常のちょっとしたことを褒めたり、認めたりする。
(例) 「口時に起きてえらいね」、「手伝ってくれたから助かったよ」
- 不安な時には、深呼吸などを積極的に行うようにし、気分転換を図る。



【参考資料】

○「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」

一般社団法人 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf

一般社団法人 公認心理師協会災害支援委員会 https://www.jacpp.or.jp/news/wp-content/uploads/2020/03/MHPSS_message.pdf

公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/MHPSS_message.pdf

○【動画】子どものこころのサポート

公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン https://youtu.be/3F2sr_wx0ag

ご心配な場合は、別府市総合教育センターまでご相談ください。(TEL 0977-26-0812)