

新型コロナウイルス感染症対策下の子どもの「不安」への対処に向けて

別府市総合教育センター

人はストレスを抱えたとき、落ち着かなくなったり、安心できる相手に甘えたりすることがあります。いつもと違う反応や行動がみられることは、ストレスをやわらげようとする自然な反応です。

子どものストレスケア、特に、「差別」へとつながることも危惧されている「不安」への対処に向けて、**安心感**を与えることを大切にしていきましょう。

○子どもにみられる反応

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

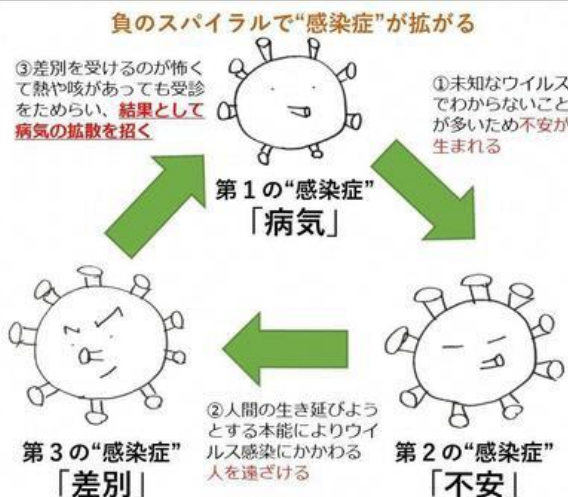


○3つの“感染症”

出典：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～」

この“感染症”の怖さは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることでです。



3つの“感染症”は
どうつながっているの？

9

■予防と、規則正しい生活を心がけましょう！

○マスクの着用や手洗い、換気、3密を避けた生活等を、自分のためだけでなく周りの人のためにも実践しましょう。

○十分な睡眠とバランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。

■正しい情報を、子どもにわかりやすく説明しましょう！

○一緒に不安な気持ちになることを避け、正確な情報を選びましょう。

○子どもの年齢に合った言葉で伝えましょう。(イラストなどを用いて目に見える形で 等)

○誰かのせいではなく、ウイルスのせいであることを伝えましょう。

■子どもの気持ちを聴きましょう！

○どんな気持ちでも伝えてよいことを伝えましょう。(お風呂に入りながら 等)

○どんな気持ちも受け止めましょう。「いやだったんだね」「そう思ったんだね」などと言葉を添えることで受け止めたことが伝わります。

○子どもなりに頑張っていることを認め、互いに、ねぎらいの言葉を大切にしましょう。

■大人も適度に休息をとり、落ち着いて過ごしましょう。大人のセルフケアも必要です！

○リラックス法を見つけましょう。(おしゃべりをする、音楽を聞く 等)

○複数の相談先を見つけておきましょう。

■人との絆を大切にしましょう！

○友だちや親戚、園や学校の先生とのつながりを大切にしましょう。

○私たちの生活を支えてくれている全ての人への感謝の気持ちを大切にしましょう。

○「不安」が「差別」を生みだすことのないよう、**「支え合い、はげまし合い、受け入れ合う」**

気持ちを大切にしましょう。

【引用・参考資料】 日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部リエゾン診療科「体験をばねに 冬を迎える今こそ……」

別府市総合教育センター「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」

ご心配なことがあれば、総合教育センターまでご相談ください。TEL 0977-26-0812