

ほけんだより

港区立芝浦小学校長 三浦 和志
養護教諭 高原 優子
平松 良江
黒田 光子

新型コロナウイルスで負けないために

親子でできるストレスコーピング（ストレスに向き合うための技術）

突然の休校から、約2ヶ月が経過しました。固かった校庭のサクラのつぼみも、満開の時期を終え、日一日と緑色が濃くなってきました。春を感じさせる暖かな日や、冬物の洋服を手放せない日もあり、寒暖差の大きい毎日です。見通しがもてない社会的な状況もあり、心も身体も疲れがでてくることと思います。ぜひ、ご家庭でお子様の健康観察していただき、ケアをして頂ければと思います。

〇〇経験のない状況の中で〇〇〇〇

あふれる情報

- * 新型コロナウイルスに関する情報が毎日入ってきます
- * 自分や家族も病気になるのではないかと不安になります

変わる環境

- * 突然の休校
- * 外出自粛
- * 楽しみにしていたイベントの中止など

子どものストレス反応

身体面の変化

- * 頭が痛い
- * お腹が痛い
- * 眠れない

行動面の変化

- * 落ち着きがない
- * 食欲が増える／減る
- * いつもよりよくしゃべる
- * よく泣く
- * しがみついて離れない
- * 言動が幼い
- * 夜尿、おもらし
- * わがままになる
- * 遊びの中で繰り返し今起こっていることを再現する



いつもとちがう行動や反応が見られても不思議ではありません。

心を守るための防衛機能ですが、放っておくとどんどん不安が大きくなるかもしれません。

〇〇親子で取り組めること〇〇〇〇

1. 子どもにも分かりやすい説明を

(1) 伝え方のコツ

- * できる限り、正しい情報を
- * 子どもの発達に合わせた言葉で
- * 一度に一つずつポイントをしぼって
- * 目に見える形で（イラストや動画など）
- * 誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであることを伝えましょう



(2) 気をつけること

- *映像やニュースは見せすぎないようにしましょう
- *小さい子は、自分のことと捉えて、不安になることがあります
- *大きい子は、SNS などから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うおそれがあります。

2. 安心と安全を保障しましょう

(1) 日常を維持する

- *いつもと同じ時間に起きる *規則正しく食事をとる *学校があるときと同じように勉強する
- *いつもと同じ時間に寝る

(2) 子どもと一緒に考える

- *家でお留守番する時のお約束 *外で遊ぶ時のお約束
- *感染予防のためのお約束（手洗い、咳エチケット、3つの密を避ける、など）

(3) 離れていても

- *親の存在は子どもの安心・安全に不可欠です。メリハリをつけて定期的にコミュニケーションをとりましょう。

3. 子どもの気持ちを聴きましょう

(1) 話しを聴く前に

- *どんな気落ちでもふたをせずに気付けるように手助けをする
- *どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- *お絵描きをしながら、お風呂に入りながら・・・でも OK

(2) 話し始めたら

- *どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- *「いやだったのだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話できたね」など伝え返すことによって、受け止めたことを伝える
- *つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、褒める



4. 子どもと一緒に予定を立てよう！

- *子どもができそうなお手伝いを一緒に考える（一緒にお風呂掃除をする、一緒に夕食を作る、など）
- *特に思春期の子どもにはプライベートな時間・空間を保障する
- *子どもの価値観を尊重しながら一緒に考える
- *大人から見て子どもの行動が完璧でなかったとしても、「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」などの感謝を伝えることによって、子どもの自己肯定感や自尊心を育む

5. 親子でできるアクティビティを取り入れよう！

(1) からだを動かす

- *ラジオ体操 ストレッチなど

(2) 室内遊び

- *ゲーム *プラバン *粘土 *お絵描き *日記など

6. 困った時は、ご相談ください

お子さんの様子で、困った症状がある時には、ご家庭で抱え込まずに、学校までご連絡ください。スクールカウンセラーも対応致します。（電話03-3451-4992）

7. 最後に

非日常にさらされて、大人も疲れています。1日1回は、立ち止まって
自分の心の状態をチェックしたいものです。

