

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルスについて、連日、メディアで大量の情報が流れています。市内小中学校では現在も感染拡大防止のため休校措置が継続し、子どもたちの行動が大幅に制限されています。このような状況では、身体症状の有無や感染拡大に大人の注意が向きがちですが、子どもたちには多大な精神的ストレスが加わります。

保護者の方には、急な休校に伴い多大なご負担があると思いますが、保護者の方ご自身ならびに子どものメンタルヘルス対応について説明します。ご家族皆さまの心の健康が保てるように、参考にしていただければと思います。

保護者の方ご自身のメンタルヘルス対応

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

保護者ご自身の心身の安定が第一です。

できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事も3食バランスよく食べ、可能な範囲の運動をこころがけましょう。

子どもは周りの大人の反応をみて、状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば、子どもも落ち着きます。



② 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

*座間市のホームページでは

- ・新型コロナウイルスに関する情報提供 等が掲載されています。ぜひ、ご活用ください。

*入谷小学校のホームページでは

- ・学校からのお知らせ
- ・学習について 等

が掲載されています。随時、更新するのでこまめにチェックしてください。



③ 不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

メディアに接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。

④ 家族や親せき、友人など親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

直接会うことが難しい場合は、電話や SNS を活用しましょう。

人に話をきいてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。



⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

そのような経験は過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。

また、周囲の人とうまくいっている取り組みがあれば、お互いに情報交換をしましょう。



⑥ 気持ちを落ち着けるために、アルコールやたばこ、あるいは病院で処方された薬以外の薬剤に過度にたよらないようにしましょう。

がまんできないときは、心療内科や精神科など専門機関に相談しましょう。

* 神奈川県こころの電話相談 0120-821-606 (月～金 9時～20時45分)

⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、気分が落ち込むことは自然なことです。ストレスで生じる反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障がでる場合もあります。

このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。



⑧ 必要な時に、相談できる専門機関について

< 感染の疑いがある場合 > 発熱や倦怠感などの症状に関する問い合わせ
* かりつけ医に直接受診する前に、まずここへ

帰国者・接触者相談センター

☎045-285-1015 (24時間対応)

< 一般的なお問い合わせ > 神奈川県新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

① 症状のある方や感染の不安のある方、健康・医療に関すること

☎045-285-0536 平日及び休日 (9:00～21:00)

② 緊急事態宣言や特別措置法に関すること

☎045-285-0536 平日 (9:00～17:00)

☎045-285-0637 平日 (17:00～21:00)

休日 (9:00～21:00)

③ 経営や融資、協力金に関すること その他

☎045-285-0536 平日 (9:00～17:00)

子どもたちへのメンタルヘルスの対応

① 毎日の検温を習慣化し、健康観察カードをご活用ください。

健康観察カードは、学校に登校するとき、持参してください。

また、医療機関へ受診する際も、参考となりますので、持参してください。

「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムをなるべくくずさないようにしましょう。

また、可能であれば外での運動をさせるなどを心がけましょう。(散歩や人が密集していない公園で走る、なわとび等は、感染のリスクは低いと考えられます。)



② ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう。

何が起きているか事実を伝え、今どうなっているかを説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいのか、子どもの理解力に応じて、わかるように教えましょう。



③ 不安をあおりがちなメディアの情報に子どもが接する機会を減らしましょう。

④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。

ゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をする、カードゲーム、ボードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。

できるだけ、親や家族がそばにいるようにしましょう。仕事等で離れる場合には電話などで定期的に連絡できるような方法を確認してください。

直接会えない友人とはメールや電話で連絡をとれるようにしてあげるのも一つの方法です。



⑤ 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

このような状況で子どもたちに、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気がでない
- ・悲しくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・いらいらする
- ・怒りっぽくなる
- ・ケンカが増える



子どもは大人の愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ、接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。

可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、学校の先生やスクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

⑥ 障がいをもつ子どもは、障がいに特有の配慮が必要になります。

専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。

特に、発達障がいなどの特性をお持ちのお子さんは、急な状況の変化に適切に対応できない場合が多くあります。本人の理解力に応じて、説明は時間をかけてわかりやすく行い、できれば表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れてあげましょう。

また、できるだけ安心できるように、先の見通しがもてるようにしてあげましょう。

感覚過敏を持つお子さんも多いので、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を作りましょう。このような取り組みは、特性を持たないお子さんにも有効です。

参考資料：「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」
(2020年3月9日初版、3月11日改正第8版)

監 修：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

(Japanese Society for Child and Adolescent Psychiatry Clinic : JaSCAP - C)