

新型コロナウイルスの影響によるストレスについて

新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、全国的に小中学校や高校が休校になっています。突然、「いつもと違う生活」をしなければならなくなったこと、目に見えない、よくわからないウイルスの感染を不安に感じるようになったことなどから、子どもたちにもストレスがかかることが心配されます。

ストレスに対する反応は、中学生ではおもに心理面にあらわれ、身体面、行動面にあらわれるのは小学生など年齢の低い子どもなのではないかと思われます。

ただ、中学生でも、基礎疾患や体への不安をもっていたり、不安定になった年下の兄弟の影響を受けたりすることで、身体面や行動面での反応が出てくると考えられます。

子どもに影響を与える可能性のあるストレスと、それによって出てくると考えられるストレス反応は次のようなものです。

1. コロナウイルスの影響によって考えられるストレス

- (1) 感染への不安と恐怖
 - ・自分だけでなく親や身近な人の感染を気にする子どもも多い
 - ・帰宅後の手洗いをうっかり忘れるなどした後の「感染したかも」という不安
- (2) 外出の制限や友達と遊ぶことができない不自由さ
- (3) 卒業、受験関係のイベントの中止や縮小など急激な予定変更に伴うストレス
- (4) これからどうなっていくのか、見通しが立っていないことへの不安
- (5) 休校になることで親の仕事や経済状況に影響を与えてしまう場合、その不安

2. ストレスから生じやすい子どもたちの反応

(1) 身体面に現れるもの

- ・不安で眠れない（寝つきが悪い、すぐに目が覚める）
- ・考え込んでボーっとしたり気持ちが暗くなったりする
- ・頭痛、食欲不振、動悸、疲れやすさなどの身体症状

(2) 心理面に現れるもの

- ・イライラしやすい
- ・集中力がなくなる
- ・ちょっとしたことでも気になってしまう
- ・これからのことが心配で仕方がない
- ・やる気が出ない

(3) 行動面に現れるもの

- ・一人でいたり、一人で行動したりするのを嫌がる
- ・親にくっつきたがったりやたらと甘えてきたりする
- ・すぐに泣いたり怒ったりする
- ・落ち着きがない、やたらと騒ぐ、ハイになる
- ・感染に関するニュースを嫌がる
- ・その他、いつもと違う行動パターンがでてくる



上にあげたような反応や行動は一時的なものであり、新型コロナウイルスの感染拡大が収束する、あるいは、対処法、治療法がわかっていくことによって、落ち着いてゆくことが考えられます。

ストレス反応には、保護者として次のような対応を試みてください。

3. コロナウィルスの影響によって生じるストレス反応への対応

(1) 子どもが不安を訴えてくる時、何か不安そうな時は、その気持ちを受け止める

- さえぎらずに話をきいてあげる
- 「そうだね」「怖いね」などの共感的な言葉をかける。
- 小さな子どもがスキンシップなど身体で甘えてきたときにはスキンシップで応じてあげる（一緒に遊ぶ、そばで寝てあげるなど）
- 何が起きているのか混乱している様子なら、正しい情報を与えてあげる
- 不安は当たり前な気持ちなのでその気持ちを口にできるようにしてあげる。
- 「そんなことで不安になるなんて」「そんなこと気になるの?」「気にすぎじゃない?」などと子どもの気持ちを否定しない。
- 過剰に「自分のせいじゃないか」と不安がる場合には、誰のせいでもないことを説明してあげる。

(2) 落ち着かない場合は身体を動かしたり、場面転換をしてクールダウンを試みる

卒業や入学を控えている子どもは特に先の見通しのつかなさから、イライラが募ることがあります。兄弟で家にいるとケンカなども起こりやすくなると思います。そうした場合にはその背後に漠然とした不安があるということに思いを巡らせて、叱るよりも、気分転換ができるような活動を進めてあげてください。

(3) 大人でも、子どもと同じように不安があることを忘れないでいる

保護者も同じで、不安やイライラが募ることはあると思います。ただ、子どもと互いに増幅し合うような悪循環にならないようにしたいものです。子どもは大人の気持ちを敏感に受け取ってしまいます。「あなたのせいで仕事に行けない」「家事が増える」などの言葉は口にしないようにしてください。そうでなくても、子どもは大人も大変そうにしているのを見ていて「自分のせいで負担をかけているのではないか」と心配していたりもします。

(4) 情報に過剰にさらされないように気を付ける

正しい情報を知ることは大切ですが、繰り返して同じニュースに触れていると、それだけで具合が悪くなる場合があります。

「感染しました」「重体です」などの言葉を繰り返し聞くことはストレスになります（東日本大震災のときにもそうでした）。ときどき気持ちの切り替えを行ってください。

(5) コミュニケーションを大切に過ごす

対話だけでなく、トランプやボードゲームなど、一緒に楽しめるゲームをしたりすることもストレス解消に有効です。小さい子どもなら一緒にお風呂にはいるなどのスキンシップをとることも良いでしょう。

その他、対応に困ることなどありましたら、スクールカウンセラーにご相談ください。



* 相談日のご案内 *

3月…12日(木)・19日(木)

お電話でのご相談に応じています。

04-7188-2120 (学校代表電話)

時間: 10:00~17:00

