



新型コロナウイルス感染症への心のケアについて①（4月6日）

5月6日まで、夏休み期間を超える長い休校期間となりました。未だかつて戦後日本の教育が経験したことのない未曾有の緊急事態です。子供たちを廻る様々な問題が懸念されていますが、報道を見る限り子供たちの精神的な側面まで配慮が及んでいないのが現状です。しかし、東日本大震災のときもそうでしたが、何年も経ってから弊害が顕在化するなどの報告もありますので、今できることは可能な限り行っていきたいと思います。



まず、十分な活動ができないため、子供たちのストレス増大がとて心配されます。

遅寝遅起き、睡眠障害、怖い夢、夜尿、頭痛、吐き気、指しゃぶり、腹痛下痢便秘、食欲減退、急な体重増減、動悸、口渇、手の震え、イライラして急に怒る泣く、倦怠感、肩や背中など身体のこり、息切れ、赤ちゃん返りなど過度の甘え、集中力や根気の低下、視力低下、チック…など、いつもと違う症状が出現していませんか？ そんなときは下記のような事柄に取り組んでみたら如何でしょうか。見過ごされがちな子供達の心の健康のため、木目細やかな健康観察と対応が不可欠です。

- ・毎朝決まった時間に起きる、カーテンを開けて適度に日光を入れる、決まった時間に寝る、3密を避けて運動をする、毎日外で陽を浴びて一定時間以上歩くなど、心身の成長を促す規則正しい生活リズムを取り戻す。
- ・学校からの課題、学校ホームページで紹介されている家庭学習リンクで週日課を作って取り組む。自分の気持ちを絵日記に綴らせてみる。自分で決めて自分で取り組むというメリハリついた毎日は、心のエンジンがかかり学校再開後のリスタートがスムーズになります。
- ・読書、お絵かき、トランプなどカードゲーム、百貨グッズでの鯉のぼり作りなどの工作に取り組む。
- ・年齢相応の親子のスキンシップ。7秒間のハグにより幸せホルモン(オキシトシン)が分泌されます。高学年で恥ずかしがったら、手を握ったり肩や背中に手を置いて話したりすればよいのです。
- ・アロマ(良い芳香)セラピー、入浴剤、少しぬるめのお湯でゆったりと湯船につかり自律神経バランスを整える。
- ・ストレッチ、生き物の世話、趣味、歌、ダンス、親子の交換日記に取り組む。
- ・話を傾聴し小さなことでも共感し笑い合えるなど、親子の明るいコミュニケーションを大事にする。
- ・子供自身が友だちと電話や手紙で連絡を取り合って、学校再開に向けた不安感を和らげる。

免疫力は、睡眠の量と質、栄養バランスの良い食事で高まります。子供は運動も睡眠と連動しています。毎日の牛乳など給食が途切れた今、好きな物に限定した偏った栄養摂取になっていませんか？ 特にカルシウムが不足すると骨の発育障害や神経・筋肉の興奮が高まります(イライラ状態)。そのため、牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、野菜などが必須です。

ゲームのやり過ぎは禁物です。ゲーム依存症という二次的な問題が発生し、学校再開後の集団生活適応が困難になる危険性があります。きちんと理由を話し、納得させた上でルールを守らせることが大切です。

また、何か心身の不調があっても、これだけ長期に亘って行動や交友関係が制限されているので、誰でも起こり得る止むを得ないことであり、感染が収まれば必ず元に戻るから大丈夫と、共感的・受容的に声をかけ感情をありのままに受け止めてやってください。

大好きなパパ、ママを心配させたくないのでも表面上は元気にしていても、内面は相当の心理的ダメージを負っている場合もあります。「もしこうなったらどうしよう。」という“予期不安”が増大する可能性もあります。

未知のウィルス感染に対する恐怖は勿論のこと、お子様の何気ない一言であっても、しっかりと目を見て具体的に話し、「こういうときはこうすればいいんだ。」という確かな情報に基づいた見通しを知らせて、安心させることが重要です。

多くの方が在宅の連休中はお互いがストレスを溜め込むことになりがちですが、家族のコミュニケーションが沢山とれて子供と遊ぶ機会ができたという明るい話題で話すなど、プラス志向で考えることも大切です。

子供たちとの5月の再会を楽しみにしています。

(岩木小 SC 牧野岳彦)