

## 保護者の皆様へ

～臨時休校中における子どもの心のケア～

新年度を迎えたにもかかわらず子ども達は学校に登校できず、保護者の皆様も自宅での待機など、子どもも大人も、心と体の両面で様々な影響が出てきていることと思われます。保護者の方が子どものことで気持ちが沈んだり、イライラしたりする時は、相談するタイミングです。このような気持ちになることは意外と多くあります。ぜひ、学校や相談機関にお電話してください。一般的な子どものストレス反応は以下のものです。

### ①気分の面

抑うつ、イライラ、急に泣いたり怒ったりする、無気力、神経過敏、笑わなくなる

### ②思考・認知の面

注意力・集中力の低下、学習の能率低下、物事が決められない、悲観的、悪い夢を見る

### ③身体面

頭痛・腹痛・めまい・下痢・便秘、睡眠や食事のリズムが崩れる、不眠、食欲低下・増加

### ④行動面

そわそわして落ち着かない、自室に閉じこもる、甘えや我儘、反抗が強くなる

このような場面に出会ったときは、お子様の不安や強いストレスのあらわれかもしれません。「ストレスのサイン」ということを意識することで、対応の仕方が変わってきます。

そのような時は・・・

1. 安心して過ごせる環境作りを心がけましょう
2. 何でも話し合える雰囲気作りをしましょう
3. 適度な運動と手洗い、うがいなど健康管理に気を付けましょう
4. コロナウイルスに関する正しい情報に基づき行動し、情報の氾濫に注意しましょう
5. 子どもの心身の変化に気を付けましょう
6. 保護者の皆様の心身の変化にも十分にお気を付け下さい

家族と適度の距離を保ち、家族以外の友人や親せきとのつながりも大切にしましょう。お子様のことで、心配や不安なことがありましたら、学校まで御連絡ください。スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーへの相談も御利用できます。

参考

- ・ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター教育相談室（教育相談員 パーンズ静子 森真佐子）
- ・日本赤十字社 「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」

## 困った時に相談できる県内の機関

### 保護者・生徒対象

千葉県子どもと親のサポートセンター(フリーダイヤル)  
0120-415-446 (24時間)

千葉県精神保健福祉センター 電話相談  
043-263-3893

詳しい相談時間はホームページを御確認ください。

### 中・高生対象

「24時間子供SOSダイヤル」  
0120-0-78310 (なやみいおう)

「SNS相談@ちば」  
右のQRコードを読み取り、友だち追加してください。  
メッセージを送るとLINEで相談できます。

