

子どもたちの心のケアについて 令和2年5月

スクールカウンセラー 橋本元子

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための数か月にわたる休校や、毎日流れる深刻なニュースによって、子どもも大人も慢性的に不安を感じ続けていると思います。“不安”というと心配なこととして考えがちですが、実は、身を守り心の健康を保つために重要なものなのです。日常とはちがう困難な状況におかれたとき、人は不安を感じるからこそ、安全のために必要な判断と行動ができるのです。

不安を感じたら、自分でも対処できる問題と、自分には何もできない問題に分けて考えてみましょう。自分でも対処できることはたくさんあります。人との距離を保ち、マスク、手洗いをするのは、自分自身を守り、大切な人を守り、周りの多くの人を守ることになります。

自分には何もできない問題については、自分のかわりに、医療や行政、お店、お掃除などの様々な場で、多くのプロの方々が、命と生活を守るためにがんばって下さっています。保護者の方々や先生たちも、家庭や学校そして子どもたちを守るためにがんばっています。子どもたちも辛抱強く家で生活してきました。ほかにもヒーローはたくさんいます。ぜひ発見してください。いま私たちにできる最高のことは、お互いのがんばりに敬意を示し、感謝を伝えることだと思います。

さて、学校再開が時とともに近づいてきています。普段の夏休みなどの長期休暇のイメージとは全く違って、いままでに経験をしたことがない休み明けになります。このような場合には、いつもよりも時間をかけて1つ1つ準備を重ねて、スタートはゆっくりと慣らしながら、そして、しばらくの間は大丈夫なことを確かめながら進むのが良いでしょう。少しずつペースを上げていけばよいのです。

5月は準備の時間です。長期間にわたる活動抑制からの動き出しになりますから、スタートする前に、いつもより多くの時間をかけて心と体の準備運動をしましょう。「クラスの仲間と生活するってどんな感じだったかな、行事や給食ってどんな感じだったかな、1時間近く座っている授業ってどんな感じだったかな」など、学校生活のイメージを心に思い浮かべてください。また、体のリズムは急には無理です。学校生活のリズムに合わせて、いまから少しずつ調節を始めましょう。

保護者さまへ

学校再開を意識して、ひとつひとつ現実的なことに向き合い始めると、お子さまは、以前のような体力や集中力は急には発揮できないことに気がつき、疲労感、焦りや不安、孤独感を抱えやすい状態になります。心配な状態が見られたら、遠慮なく学校に相談してください。学校では、相談員やスクールカウンセラーも相談をお受けしています。

参考になる資料のご紹介（インターネットで検索できます）

- ・埼玉県教育委員会生徒指導課「臨時休業中のストレス等からくるメンタルヘルスについて」
同ページ内に困ったときの相談窓口一覧のリンクもあります。
- ・国立研究開発法人 国立成育医療研究センターこころの診療部「新型コロナウイルスと上手に付き合っていくために親子でできるストレスコーピング」
- ・「新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ。（日本語訳）」
- ・（公社）小児科学会、（一社）日本子ども虐待防止学会、（一社）子ども虐待医学会「お子様と暮らしている皆様へ」

子どもたちへ ～5月の過ごし方のヒント～

・自分のペースで安全にスタートするために、いまから家で心と体の準備運動を始めましょう。
何事も急には無理です。無理しすぎたら息切れしてしまいます。諦めたら進めません。安全にスタートするためには、十分な準備運動が必要です。5月の家での時間は、学校生活に復帰するための準備運動のつもりで過ごしてみましょう。

・できる今、できる自分、そして望む未来を見つけましょう。
つい過去と比較して「前はこんなこともできたのに、今はこんなこともできない」「前は簡単だったことが、今は難しくくてできない」と、できないことばかりに意識が向いてしまいます。ですが、休校で時間が確保できたからこそ、がんばれたことや新しくチャレンジできたこともあるはずです。もし自分には何もないと思うなら、まだ時間はあります。「できる今、できる自分」を発見することが未来を乗り越えるエネルギーになります。

・できることから順番に実行して、積み重ねることで自信をつけましょう。
具体的で小さな目標を積み重ねることがコツです。「朝は8時までには起きる」「ストレッチ体操を毎日行う」「3食を食べる」「活動の時間と遊びの時間の区別を意識する」「1日1回は、40分間とおして机の前に座る」というようなことが良いのです。自分自身で、自分の心と体がコントロールできているという自覚が大切です。

※まだ時間は十分にあります。ゆっくりと、できるところから、少しずつ準備を始めましょう。昨日の自分より今日の自分、今日の自分より明日の自分、どんな小さなことでも何か1つ変わっていれば良いのです。

子どもたちへ

ひとりで抱えないでください。こころが苦しくなったら電話相談もあります。

24じかん子どもSOSだいやる
24時間子供SOSダイヤル

0120-0-78310

(なやみ言おう)