

保護者の皆さまへ

神戸山手女子中学校高等学校  
カウンセリングルーム

## 新型コロナ流行に伴うお子様の心のケアについて

学校では長く休校が続いたり、行事の変更や中止が相次いでいます。

このようなストレスフルな状況下、自宅待機などが長く続くと、次のような感情や反応が生じる可能性が指摘されています。(日本赤十字社,2020「感染症流行期に心の健康を保つために」)

- ・自由に生活できないことに対して、イライラしたり、腹を立てやすくなる。不安になったりする。
- ・友達や周りの人との交流が制限されるために孤独や寂しさを感じる。
- ・自分の体調や勉強のことが心配になる。
- ・自分が病気に感染すること、させるのではないかと思うと不安になる。など。

このような反応が出てくることは、今のような強いストレス下に於いては、とても自然なことなので、知っておくことで、子ども達の様子が普段と様子が違ってても、受け入れやすくなるかと思います。

また、出方もタイミングも人それぞれです。イライラしておうちの中で喧嘩が増えたり、ふさぎ込んだり。身体症状で出てくる場合もあります。睡眠は取れているか、食欲やお通じはどうかなど、日常生活に気を付けることも必要です。子ども達の様子がいつもと違うなということがあれば、ストレスが大きくなっている可能性があります。いつもよりこまめに声をかけたり、話を聞いてあげる。ご本人の好きなおかずを作ってあげるなど、気にかけていることがご本人に伝わることで、落ち着くことも多いです。中高生になっていても「一緒に寝よう」などと言ってくることもあるので、はねつけず、できればどんな気持ちなのか聞いてあげることが子ども達の安心につながるでしょう。

同時に、ストレスに晒されているのは子ども達だけではありません。緊急事態宣言が出て、保護者の皆さまに於かれましても、仕事や日常生活の制限、ご家族が家に居る、普段とは違う生活で、イライラすることが増えたり、お疲れが出ている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

保護者の方はご自身のことを後回しにしてしがちですが、少しの時間でも、毎日ご自身のストレスや気持ち、体調についても振り返ったり把握したりしましょう。

- ・自分の好きなこと、楽しいことができる時間を見つけたり、時には空を見て軽くストレッチ運動をしたり。一日に最低でも一つ、自分を褒めていたわりましょう。
- ・家事が大変な時、家族に手伝って貰ったり、一緒にやる。いきなり任せるのが難しいよ

うなら一緒に横並びでやる。横並びだと、普段面と向かっては話せないようなことが話しやすかったりすることもあります。

・できればご家族や、メールや通信手段を使ってお友達と話をする。話をする中で、イライラが収まったり、自分の気持ちを客観的につかめるようになり、感情的にならずに済むことがあります。

お子様のことにに関して気になること、不安なことがあれば、カウンセラーが電話でのご相談を受け付けています。

電話相談時間（１件のご相談はおおむね３０分までとさせていただきます）

４月２８日（火） 午後１２時００分～午後５時００分

５月１２日（火） 午後１２時００分～午後５時００分

５月１９日（火） 午後１２時００分～午後５時００分

５月２１日（木） 午後 ３時００分～午後５時００分

５月２６日（火） 午後 ３時００分～午後５時００分

学校にお電話していただき、「カウンセリングルームに回してください」とおっしゃってください。お電話いただいた時に別の方と相談中の場合がありますので、前日までに予約していただくことをおすすめします。ご予約のお電話は保健室までお願いいたします。

神戸山手女子中学校高等学校電話番号 （０７８）３４１－２１３３（代）