

感染症対策下における子どもの心理的ストレスと、安心感を高めるための対応について

学校の臨時休業措置が続く中で、新型コロナウイルス感染症対策として大阪を含む7都府県に緊急事態宣言が発令されました。子どもたちや、ご家庭の日常生活が大きく変わる事態となっていますが、子どもたちの心や体に影響がでてくることも考えられ、いつもとは異なる反応や行動が見られることがあるかもしれません。

これらの反応や行動は異常なことではなく、不安やストレスに対する当たり前の反応です。「いつもと違う」様子に対し、大人が過度な不安に陥らず落ち着いて対応することで、子どもは精神的なバランスを取り戻していきます。

■こんな様子は見られませんか？

腹痛、頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す

急に幼い言動をしたり、夜尿やおもらし、わがままになったりなど、赤ちゃん返りのような様子が見られる。

いつもより泣くことが増えたり、大人にしがみついて離れなかつたりする。

外出や友だちと遊ぶことができないことで、ストレスを抱えている。

友人との接触やコミュニケーションが制限され、友人関係の維持に不安を感じている。

ウイルス感染の状況に関する報道等の影響を受け、不安を感じている。

怒りっぽくなり、攻撃的な言動が増える。

衛生面に神経質になりすぎる。



■子どもの不安を軽減するために、正しい情報を伝える

現在のような、世界的な感染症の流行などの大きな出来事が起こると、その出来事に関する色々な情報やうわさが広がり、どの情報が正しいのかの判断が難しくなることがあります。特に子どもはテレビやネットなどからの、過度で過激な情報の影響を受けやすく、同じような情報（刺激）を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になることが分かっています。

また、年齢が高くなるにつれ、スマホやネットから子どもが自分で情報を得られるため、うわさやデマの被害に遭いやすくなります。

「子どもが過度に流される情報にさらされ続けないように、情報の受信は朝・昼・夜のそれぞれ短時間にする」、「情報が、いつ、どこ、誰から発信されたものかについて注意を払う」など、子

どもへの正しい情報の提供には大人のサポートが必要です。

正しい情報は必ず繰り返し発信されます。まず大人が、一日中、情報収集ばかりしないで落ち着いた言動を心がけることが重要です。

■不安やストレスを抱えた子どもへのコミュニケーションのために

- ・子どもが自分から話すことを、しっかり聞く→子どもの不安や、必要としていることが見えてくる。
- ・子どももたくさん我慢しているので、叱りすぎない。
- ・規則正しい生活を保つ。
- ・日課や習慣を可能な範囲で保つ。
- ・安心感を与えるような言葉をかける。
→甘えてきたり、不安を繰り返して訴えてきたりする場合は、その都度安心を与える。
- ・一緒にストレッチなど、室内でも体を動かす工夫を取り入れる。
- ・信頼できる情報を得られるように手助けする。
- ・自分の力で自分を守るように支援する（手洗い、咳エチケット、適度な運動など）。



現在のような、先の見通しが立たない状況下では、子どもだけでなく大人も強いストレスを感じ、怒りっぽくなったりイライラしたりなど、不安定になりやすくなります。子ども達のことに関する不安や心配なことがありましたら、学校にご相談ください。スクールカウンセラーが対応することができます。また、相談窓口や情報サイトもぜひご活用ください。

参考資料

- 厚生労働省「新型コロナウイルスを防ぐには」<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000596861.pdf>
- 一般社団法人 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム、一般社団法人 日本公認心理師協会災害支援委員会、公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン「【子どもに関わるすべての方々へ】感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=698>

<新型コロナウイルス感染症、感染予防についての情報サイト>

○「コロナウイルスってなんだろう？」

藤田医科大学医学部微生物学講座・感染症科が岡崎市教育委員会からの依頼を受けて作成した小学生用のパワーポイント資料です。<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/> から無料でダウンロードできます。

○動画「子どものこころのサポート」1～3

セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンが作成した子どものための心理的応急処置に関する You Tube 動画です。
https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3192

○厚生労働省 「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」 情報提供ページ

厚生労働省の新型コロナウイルス感染症に関する情報提供ページです。新型コロナウイルス感染症の最新情報、各種相談窓口の情報や手洗いやマスクの仕方などの動画も見ることができます。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00094.html

○大阪府 「新型コロナウイルス感染症対策サイト」 <https://covid19-osaka.info/>

<各種相談窓口>

○厚生労働省 電話相談窓口 0120-565653（フリーダイヤル） 受付時間：9：00～21：00（土日・祝も実施）

○大阪府 府民向け相談窓口 06-6944-8197（FAX：06-6944-7579） 受付時間：9：00～18：00（土日・祝も実施）

○新型コロナ受信相談センター（帰国者・接触者相談センター）

各市町村の保健所等が窓口となっていますので、下記の URL をご確認ください。

<http://www.pref.osaka.lg.jp/iryo/osakakansensho/corona-denwa.html>

○大阪府教育センター「すこやか教育相談」

- ・子どもからの相談（すこやかホットライン） Tel：06-6607-7361 sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
- ・保護者からの相談（さわやかホットライン） Tel：06-6607-7362 sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp
- ・教職員からの相談（しなやかホットライン） Tel：06-6607-7363 sinayaka@edu.osaka-c.ed.jp