





保護者の皆様へ

新型コロナウイルスと学校再開に係る子どものストレスと対応について

大府市教育委員会 レインボーハウス


新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言が解除され、学校での教育活動が再開されます。長期間の休校は子どもに大きな影響を与えています。さらに学校再開によって、感染の不安に加え、環境の変化や学習の不安を抱き、いつもと違う行動を示したり、心身の不調を訴えたりする場合があります。過敏さや不安を示すこと自体は自然な反応ですが、気になることがありましたら、担任、養護教諭、各学校およびレインボーハウスのスクールカウンセラーにお気軽にご相談ください。

子どもが示す反応の例


<h4 style="text-align: center;">身体の不調</h4> <ul style="list-style-type: none"> ・頭痛、腹痛 ・めまい、吐き気 ・食欲不振や増進 ・不眠、悪夢をみる ・疲労感、倦怠感 ・おねしょ など 	<h4 style="text-align: center;">気分の不安定さ</h4> <ul style="list-style-type: none"> ・気分の落ち込み ・不安 ・イライラ ・急に泣き出す ・疲労感 ・気力の低下 など 
<h4 style="text-align: center;">行動の変化</h4> <ul style="list-style-type: none"> ・落ち着きがない ・甘えたり、わがままになる ・ひとりになることを嫌がる ・妙に陽気に振る舞う など ・反抗的になる 	<h4 style="text-align: center;">学習の困難</h4> <ul style="list-style-type: none"> ・集中力や記憶力の低下 ・悲観的、否定的に物事を考える ・学習の効率や意欲の低下 ・勉強についていけないか不安が強い など 

長期休校による生活リズムの変化

- ・朝決まった時間に起きる、夜決まった時間に寝るという生活習慣が崩れている（昼夜逆転など）
- ・ゲームやインターネットを長時間続けて止めることができない など



子どもと関わる際のポイント

- ◎ 子どもの気持ちや話を否定せず、まず聞き、心配事やニーズを確認する
 - ◎ 規則正しい生活を保つ（睡眠、食事、衛生を保つこと、適度な運動、など）
 - ◎ 安全を守る方法や感染に関する正しい情報を得られるようサポートする
 - ◎ 学校での新しいルールや生活様式について話し合う
 - ◎ 「がんばれ」よりも「がんばっているね」「それでいいんだよ」という今の
がんばりを認める声かけをする
 - ◎ 勉強や友達関係のことなどは担任やカウンセラーに相談することを提案してみる
- 

◆ 大府市レインボーハウス個別相談（江端町6丁目13番地の1）

学校を通して申し込むか、直接お電話でお申し込みください。

電話番号：0562-44-9400（平日9:00～17:00）

カウンセラー在室日：平日13:00～17:30

◆ 各学校にもスクールカウンセラーが勤務しております。詳細は学校にお問い合わせください。



[参考資料]

「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」

https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/MHPSS_message.pdf

「新型コロナウイルス（COVID-19）について子どもに話す」<http://schoolpsychology.jp/info/topics/2020/200310-full.pdf>

「子どもたちのメンタルヘルスを守るために 学校再開へのメッセージ」公益社団法人子どもの発達科学研究所