子供のメンタルヘルス対応として

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、全校が休業になっています。また、連日、報道で大量の情報が流されています。このような状況では、子供には多大なストレスが加わるため、メンタルヘルスが必要です。ここでは、子供へのメンタルヘルス対応についての留意点を述べさせていただきます。

①　子供が、よい体調を維持できるように努めましょう。

子供は、周りの大人の反応を見て状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子供も落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば、子供は安心し、落ち着くことができます。

そのためにも、規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、可能であれば、「３つの密」にならないよう気をつけながら、外での運動をさせるなどをこころがけましょう。

※３つの密…⑴換気の悪い密閉空間　⑵多数が集まる密集場所
⑶間近で会話や発声をする密接場面

②　ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子供にわかりやすく伝えましょう。

何が起こっているか事実を伝え、今どうなっているか説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子供の理解力に応じて、わかるように教えましょう。

③　不安をあおるような報道情報に、子供が接する機会を減らしましょう。

そのような報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。

④　家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち孤立しないようにしましょう。

コンピューターゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をする時間を作りましょう。また、カードゲーム、ボードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。できるだけ、親や家族がそばにいるようにしましょう。仕事や入院などで家を離れる場合には電話などで定期的に連絡できるような方法を確認してください。直接会えない友人とはメールや電話で連絡を取れるようにしてあげましょう。

⑤　子供のストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

このような状況では子供に、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

・甘えたくなる　・心配になる　・元気が出ない　・悲しくなる
・おねしょをしてしまう　・いらいらする　・怒りっぽくなる
・喧嘩が増える

子供は大人から愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ、接してください。子供の訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、養護教諭やスクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

⑥　障害のある子供は、障害の特性に応じた配慮が必要になります。専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。

特に、発達障害などの特性がある子供は、急な状況の変化に適切に対応できない場合が多くあります。本人の理解力に応じて説明は時間をかけてわかりやすく行い、できれば、表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れましょう。また、できるだけ安心できるように、先の見通しがもてるようにしてあげましょう。また、感覚過敏のある子供も多いので、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を作りましょう。このような取組は、発達障害のない子供にも有効です。

保護者のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、全校が休業になっており、保護者の方には多大なご負担があると思います。子供のメンタルヘルスにとって、保護者の心身の安定が第一です。ここでは、保護者ご自身のメンタルヘルスについて述べさせていただきます。

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

○子供は、周りの大人の反応を見て状況を判断します。周りの大人が落ち着かないと子供も落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば、子供は安心し、落ち着くことができます。

○そのため、保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、「３つの密」をさけたうえで適度な運動を心がけましょう。

※３つの密…⑴換気の悪い密閉空間　⑵多数が集まる密集場所
⑶間近で会話や発声をする密接場面

② 正しい情報を公的なホームページなどから得るようにしましょう。

○正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を除くことができます。

③ 不安をあおるような報道情報に接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

○そのような報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。

④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにしましょう。

○人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

○そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また、周囲の人とお互いにうまくいっている取組があれば、褒め合いましょう。

○今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。

○保護者の姿を見て、子供は落ち着きます。

⑥ 気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方されていた薬以外の医薬品やサプリメントに過度に頼らないようにしましょう。

○我慢できないときは、学校を介してスクールカウンセラーに相談しましょう。

○専門機関との相談が必要と感じる場合は、スクールソーシャルワーカーと相談してみましょう。

⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

○このような状況でストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。

○ストレスで生じるメンタルヘルスに関連する反応には、気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障が出る場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。

○もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧ 必要なときに、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

○わからない場合は、埼玉県のホームページを参考にしてください。

【新型コロナウイルスに関連した相談窓口について】

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_service.html

幼稚園児・小学生のみなさんへ　　家族のかたと一緒に読みましょう

学校の休みが長くなって、お友達と遊ぶことや家から出ることができないと気持ちが辛くなり、イライラすることがあります。そうならないために、次のことに気をつけましょう。

① 規則正しい生活をしましょう。

○早寝早起きをこころがけ、生活リズムを整えましょう。
○なるべく決まった時間に３食をバランスよく食べましょう。

② 適度な運動やリラックスできる時間を取りましょう。

○「３つの密」※にならないよう気をつけながら、外で散歩したり、ジョギングしたり、家の中でストレッチをするなど、リラックスできる時間を取りましょう。
○コンピューターゲーム、パソコン、動画等は家族と相談して時間を決めましょう。
○遊具をさわる前とさわった後は、手洗いをきちんとしましょう。
○遊具をさわった手で、鼻や口をさわらないようにしましょう。

※３つの密…⑴風通しのよくない建物や部屋をさける　⑵人がたくさんいる場所には行かない
⑶人とお話しするときは近づいて話をしない

③ 感染が広がらないようにしましょう。

○せき、鼻水、発熱などがあるときは、出かけないで家で過ごしましょう。
○元気な人も、ウイルスがうつらないよう「３つの密」に気をつけて過ごしましょう。

④ ウイルスに関するテレビやインターネットを見て、気持ちが辛くなるなら、あまり見ないようにしましょう。

○正しいことを知るのは大切なことですが、気持ちが辛いようなら、見ないようにしましょう。

⑤ 家族や友だちと話す時間をもちましょう。

○気持ちが辛いときは、一人でいるよりも信頼できる人と話すと楽になることがあります。
○家族がお仕事などのため、一人で留守番するのが辛いときは、家族と連絡がとれるようにしておきましょう。辛かったら電話をしましょう。
○家族といるときは、カードゲームやボードゲーム、お話などをして過ごしましょう。
○会えない友達と話したいときは、家族と相談して、電話などをしてみましょう。

⑥ 気持ちが辛くなったら、家族や学校の先生などに相談しましょう。

○気持ちが辛いときは、次のような症状が出ることがあるかもしれません。でも、今回のような状況では、不思議なことではありません。状況が落ち着けば、おさまることが多いです。

・甘えたくなる　・心配になる　・元気が出ない
・悲しくなる　・おねしょをしてしまう　・イライラする
・怒りっぽくなる　・きょうだいげんかが増える

○長く続くときや心配なとき、困ったときは家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してみましょう。学校の先生への相談は電話でできます。
○気持ちがいつもと違うかも？と思ったときは、相談してみましょう。

⑦ いじめは絶対にしないようにしましょう。

○たまたま、新型コロナウイルスにかかった人や、その家族あるいは身近な人、かかった人のためにがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりするのはやめましょう。

・「ウイルスにかかっている」、「ウイルスがうつる」などと言ってからかったり、仲間はずれにしたりすること。

○いじめは絶対にあってはならないものです。もし、そのような場面を見かけたら、家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談しましょう。