

## 保護者の皆さまへ

新型コロナウイルス感染症対策として、感染の拡大のスピードを抑制するため、さまざまな取り組みが行われています。その中で、学校の休校、イベントの中止やいろいろな情報が流れるなど、生徒さんやそのご家族の方々の生活にも大きな影響が出てきているのではないのでしょうか。生徒たちやご家族の中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き、いつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。これらの反応・行動は一般的なことであることを知っておくことが大切です。

- 自宅待機によりさまざまな感情や反応が生じることがあります。
  - 自身の体調や勉強（大人であれば仕事）や将来に心配になります。
  - 自由が制限されることで怒りや不安を感じます。
  - 周囲の人が感染していたらどうしようと心配になります。
  - 起こりうる最悪の事態を考えてしまい、思考が現実離れしたり、落ち着きが奪われたり、恐怖が強まったりします。
  - 自分自身の今までの行動がもしかしたら潜在的な感染の原因となってしまったかもしれないと自分を責めます。
  - 他人との交流が制限されるため、孤独や寂しさを感じます。
  - イライラしたり、腹を立てやすくなります。

→自宅待機になっている時、こうした症状が出ることは自然なことです。心の健康を保つために以下の事に気を付けて自分自身をいたわりましょう。

## おすすめすること

- 自分自身の体調を客観的に落ち着いて評価しましょう。
- 通常の睡眠・起床のペースを保つように心がけましょう。十分に食事をとり、できるだけ運動をするように心がけましょう。達成できるゴールを設定し、それを実行することで自分自身をコントロールできている感覚を得ることが出来ます。
- 感情をありのまま受け止めましょう。自分の心の状態や今の必要なことは何か、自分自身と対話する時間を持ちましょう。
- できる事や場所が限られていても、楽しくリラックスできる活動をするよう心がけましょう。例えば絵を描いたり、お気に入りの本を読んだり、音楽を聴いたり、ストレッチやリラックスできる運動などを行うのはどうでしょう。
- 活動的であるように心がけましょう。書きものをしたり、ゲームをしたり、クロスワードや数独パズルをしたり、頭を使うゲームを考案したりするのも良いでしょう。

う。

- 家族や友人とのつながりを維持するよう努めましょう。直接会うことはできなくても、SNS を使って連絡を取ったり、LINE や WhatsApp などでもビデオ、音声通話をしたりするといいでしょう。
- 苦しい状況であっても、ユーモアのセンスを持てるようになるといいでしょう。ユーモアは無力感に対する強力な対抗手段にもなるものです。笑顔や小声でくすっと笑うだけでも不安感やイライラ感を和らげることが出来ます。

#### 避けたほうがいい事

- 最悪の事態を考え続けることはやめましょう
- 一日中睡眠をとり続けることをやめましょう
- 新型コロナウイルスに関する情報やニュースをずっと見たり読み続けるのはやめましょう。情報過多は、必要以上に不安や心配な気持ちを引き起こすかもしれません
- 感情を隠したり抑え込んだりせず、周囲の人に意見や感情を共有するように心がけましょう

#### ▶ 生徒さん、ご家族へは正しい情報を伝える事

感染症の流行や自然災害など大きな出来事が起こった際には、その出来事に関するいろいろな情報やうわさが広がり、そのことによって、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（生徒さんはよりその影響を受けやすいといえます）。生徒さんが心身ともに良い状態で過ごすために、ぜひ皆さんに気をつけていただきたいことがあります。子どもが出来事に関連したテレビのニュースや映像を繰り返し見ることがないようにしてください。高校生はまだ認知的にも 情緒的にも発達途中段階であるため、映像の中の出来事を現在の状況ととらえたり、より不安や恐怖を増強することがあります。また、スマートフォンやインターネットを通して、生徒さんが自分で情報を得られるため、うわさやデマの被害に遭うリスクが高くなります。生徒さんに対しては、個々の発達や理解に合わせた情報の提供や、正しい情報の取り方 について話し合うなど、家族や身近にいる大人のサポートが必要です。情報が、いつ、どこ（誰）から発信されたものかについて、注意を払うようにしてください。

感染拡大に対する状況や方針はいかにお示しする URL の情報をご参照ください。

○ 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」

※掲載情報は随時更新されますので、都度、ご確認くださいませよう願いたします。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

- 不安や恐れなど心理的なストレスを抱えている生徒さんのかかわりのポイント
  - ニーズや心配事を確認しましょう
  - 安心して落ち着き得るように手助けしましょう
  - 生徒さんが自ら話すことを遮らずに聞きましょう
  - 基本的ニーズ（衣食住）を満たし、可能な限り日課や習慣を保ちましょう
  - 規則正しい生活を保ちましょう
  - 室内でも、ストレッチやラジオ体操をするなど少しでも体を動かす工夫を生活の中に取り入れましょう
  - 信頼できる情報を得られるように手助けをしましょう
  - 自分の力で自分を守れるように支援しましょう  
(手洗い、咳エチケット、適度な運動)
  
- 誰にも話せずに孤独に一人で悩んでいる場合の電話相談  
悩みについて教育事務所で自動生徒指導相談員が対応し問題解決への支援をします。  
(対象 小学校から高校生までの子ども、保護者、受付時間 土曜日曜祝日を含む毎日  
24時間対応) 南筑後教育事務所 0942-52-4949

#### 参考資料

日本赤十字社 「感染症流行期にこころの健康をたもつために」

日本児童青年精神科・診療連絡協議会 新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ

スクールカウンセラー（公認心理師、臨床心理士） 本多美貴