

新型コロナウイルス感染症による児童のストレスとその対応について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために再度休校となったり、不要不急の外出自粛要請が出たりと、日常とは大きく違う生活を送られていることと思います。こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスとその対応についてお知らせします。

子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本となります。

(1) 未知で目に見えないウイルスに対する「不安と恐怖」への対応

未知であるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。正確な情報を選択するように心がけましょう。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いので、情報収集に振り回されないことが大事です。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。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することも必要です。

ヒント：不安になっている子どもには繰り返し安心感をあたえるような言葉かけをしましょう。

年齢が低いほど、情報は親が口頭で伝えるだけで十分です。

他の事柄に適度に気持ちを切り替えて過ごしましょう。

厚労省HP [新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）](#) ⇒QRコード



(2) 不安や恐怖による「行動(様子)の変化」への対応

一部の品物の買い占めが起きているように、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖から、怒りの感情がわき、攻撃的になったり、気持ちが不安定になったりしやすいでしょう。その他、甘えが強まったり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になったりするかもしれません。まず、大人が落ち着いた言動を心掛けましょう。

ヒント：過度に神経質になっている場合は安全感を保障し、甘えや不安の訴えにはその都度安心を

与えてください。子どもは大人の変化に敏感に反応します。まずは大人が気持ちを落ち着けるよう工夫しましょう。(『気持ちと身体が軽くなる呼吸法』を参照)

(3) 生活の変化による「ストレス」への対応

感染拡大の防止の措置として、学校は休校となり、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごすように通知されています。大人も不安やイライラが募ってしまいがちですが、それが家庭内で増幅しあわないように、気を付けましょう。

ヒント：規則正しい生活、栄養のある食事、適度な運動、楽しい活動が免疫力を高めると言われています。日中子どもだけで留守番した子は、夜に少しでも長く一緒に居ようとするかもしれません。一人で寝るようになっていても なかなか寝られないときは一緒に寝てあげると安心出来るかもしれません。親子でともに時間を過ごせるときには、できるだけリラックスする時間を共有しましょう。子どもも沢山我慢しています。大人の愚痴を聞かせたり、イライラして叱りすぎたりしないように気をつけましょう。非常事態ですので、いつもよりは目に見てあげることも必要です。日常のちょっとしたことを褒めて、優しい言葉かけをしてあげてください。過ぎたことに目を向けたり誰かを非難したりすることより、これからの事、今の自分たちでできることを建設的に笑顔で考える方が、ストレスを溜めこまないことにつながるでしょう。

保護者の皆様にとっては、先の見通しが立たないこと、子どもの見守りと仕事の負担、経済的な影響、活動の制限、在宅時間の長期化などで、十分に子ども達に目が向けられない個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われています。

子ども達のことに関する不安などはぜひご相談ください。

(※本資料は北海道臨床心理士会作成資料を引用し改変しました)

ストレスから生じやすい子どもたちの反応

札幌学院大学臨床心理学科「新型コロナウイルスの感染拡大にともなう子どもたちのストレスと対応について」より

1. 身体面に現れるもの

不安で眠れない(寝つきが悪い、すぐに目がさめる)
考え込んでボーッとしたり気持ちが暗くなったりする
頭痛、食欲不振、動悸、疲れやすさなどの身体症状

2. 心理面に現れるもの

イライラしやすい
集中力がなくなる
ちょっとしたことで気になってしまう
これからのことが心配で仕方ない
やる気が出ない

3. 行動面に現れるもの

一人でいたり一人で行動するのを嫌がる
親にくっきたがったりやたらと甘えてきたりする
すぐに泣いたり怒ったりする
落ち着きがない、やたら騒ぐ、ハイになる
感染に関するニュースを嫌がる
その他、いつもと違う行動



ストレスをためすぎると免疫力が低下して感染リスクが高まります。

無理せず、上手にストレスを発散しながら日々を笑顔で元気に過ごして頂けるようお願いします。

呼吸筋ストレッチ体操



気持ちと体が軽くなる呼吸法

気持ちに余裕がない時や、体が重い時などに試してみてください ⇒QRコード

