

～子どもを支援する方々へ（学校生活等の再開にあたって）～

新型コロナウイルス対策の国の緊急事態宣言が解除され、学校等も順次再開されて参ります。子ども達や保護者の方々、学校等の教職員の皆様にとって待ち望んでおられた瞬間でもあらうと思います。

学校等が再開され、子ども達を迎え入れるにあたり、各学校等におかれても新型コロナウイルスへの感染防護策を色々と採られており、さぞ御多忙のことかと思われます。

一方で、子ども達の心のケアに関しても重要になってくると思います。今回は子ども達の心のケアについて、子どもを支援する全ての方々に知っていただきたいことをまとめました。

緊急事態宣言の中、長引く学校等の休校や家庭での自粛生活の中で、子ども達は相当のストレスを感じてきたことと思います。

災害時なども同様ですが、人は特殊な環境の中でストレスにさらされることで、体と心に様々な「ストレス反応」が出てくることがあります。

さらにこの「ストレス反応」は自粛生活から解放され、学校が再開されて日常の生活が戻った後も続くことがあります。

例えばどのような「ストレス反応」があるかという、



①体の反応

- ・寝つけない、夜中に目が覚める
- ・食欲がでない、食べ過ぎる
- ・お腹や頭が痛い
- ・体がだるい
- ・夜尿をする

②気持ちの反応

- ・とてもこわい、不安
- ・イライラする
- ・おちこむ
- ・何にも感じない
- ・やる気がでない
- ・孤独を感じる

③行動の反応

- ・落ち着きがない
- ・はしゃぐ
- ・怒りっぽくなる
- ・ひきこもる
- ・場違いな言動をしてしまう
- ・欲求が抑えられない
- ・赤ちゃん返りをする
- ・「コロナウイルスごっこ」など遊びの中で不安を表現する



④考え方

- ・集中できない
- ・考えがまとまりにくい
- ・いきなりその時を思い出す
- ・思い出せない、忘れやすい
- ・自分をせめてしまう

では、こういった反応は異常な状態なのでしょうか？



そうではありません。ストレス反応はいつもと違う状況を経験したときの

誰にでもある、あたりまえの反応です。

ただし、その反応の強さや表れ方は人によって違います。

では、ストレス反応はどうすれば治まるのでしょうか？





ストレス反応の多くは時間の経過と共に自然に治まっていきます。
日常生活を普通に送ることが何よりも大切です。
人の自然の反応なので、あまり心配する必要はありません。

※ただし、ストレス反応が1ヶ月以上続く場合には、精神保健福祉センターなどの専門機関に相談してください。

ここまですを踏まえ、子ども達の学校生活等再開後、御家庭などでできるだけ次のようなことを意識した生活をこころがけるよう御助言いただけるといいと思います。

①休息をこまめにとりましょう。早寝早起きを心がけましょう。

- ・1日の生活の中で時間を決めて休憩時間をとりましょう。
- ・眠れなくてもいいので、横になって体を休めましょう。

②食事や水分を十分にとりましょう。

- ・朝・昼・晩と食事の時間を決めて、忘れずに食べましょう。
- ・食欲がなくても、何かお腹に入れておきましょう。

③ニーズや心配事について確認して、話しに耳を傾けることで、子どもが守られているという感覚を持てるようにしましょう。

- ・無理に話を聞き出す必要はありません（むしろそれは逆効果になります）。子ども達に対していつでも何でも話していいんだよという姿勢や環境を示すことで安心感に繋がります。

④テレビやインターネットの見過ぎはやめましょう。正しい情報を伝えましょう。

- ・テレビやインターネットの多くの情報に触れることで、不安に感じることもあります。公式の発表などを基にした正しい情報を伝えてあげるようにしましょう。

⑤自分の力で自分を守るよう支援しましょう。

- ・手洗い、咳エチケット、適度な運動など、自分自身でできることを促すことで、子どもが物事や自分自身をコントロールしているという感覚を取り戻し、自己効力感を高めることにつながります。



～ 一緒に生活する家族などからかけられる、安心できる言葉が子ども達にとっては何よりのお守りとなります ～

さらに、子ども達に関わらず、あなた御自身やあなたの大切な人がストレス反応を起こしている場合に、それが治まるポイントと接し方をご紹介します。

ストレス反応が治まるポイント

○安心・安全感

ホッとする、安心する、気持ちがなごむ、みんなで笑える時間や場所があると、心が楽になって元気が戻ってきます。

○まわりの人との心の絆

家族や友人など身近な人と一緒に過ごすときに「絆」を感じられるとよいでしょう。

趣味、仕事、行事などを通じて“ひとりじゃない”と感ずることができると「絆」が強くなります。

○気持ちを表す

話す、泣く、笑う、怒るなどの素直な気持ちを周囲は受けとめましょう。
泣きたいのを我慢したり、つらいのに普通にしようとしなくてもよいことを伝えます。
ただし、無理に気持ちを聞き出そうとするのは逆効果です。

ストレス反応がある人への接し方

○安全・安心な環境で気持ちを受け止める

家族や身近にいる人が気持ちを受けとめることが大切です。ストレス反応は自然なもので、一過性の反応であることを心に留めておきましょう。

○叱咤激励は禁物

「弱音を吐くな」「もっとがんばれ」「早く忘れろ」など、つらい気持ちを表しにくくなる対応をとると、ストレス反応が長引きやすくなります。

○必要な医療機関など専門家に相談を

ひどく混乱した状態になったり、1ヶ月ほど症状（特に不眠と食欲不振）が続く場合は、医療機関に相談しましょう。

上記のようなことについて、もう少し詳しく相談したい場合には、県では以下のような電話相談窓口があります。

こころのダイヤル

028-673-8341

平日 9～20時

土曜 9～12時

※現在、新型コロナウイルス感染症対応のため、相談時間を延長しております。今後、相談時間が変更になることがありますので、詳しくは県ホームページを御覧ください。

テレホン児童相談

028-665-7788

毎日 9～20時

SNS 相談「こころの相談@とちぎ」

毎日 9～22時（受付時間21時まで）

こちらの二次元コードを読み取って、お友達登録してください
（LINE アプリを使用します）



全てのことを一度に取り組む必要はありません。できることから少しずつ。

そして、子ども達の笑顔と共に、希望に満ち溢れた新学期を迎えられることを祈っております。

栃木県保健福祉部障害福祉課
（栃木県 DPAT 調整本部）



栃木県精神保健福祉センター
栃木県保健福祉部こども政策課