

新型コロナウイルス感染症と子どもへの対応 ～子どもと会う時に知っておいてほしいこと～

予期せぬ休校、活動範囲の制限、感染の不安など、子どもたちの中には、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。また、強いストレスを抱えていたり、日常生活に支障をきたしていたりするなど、自分だけではうまく対処できず、さらなる支援を必要とする子どももいます。

見通しの立たない状況の中での再登校に向けて、対応ポイントをまとめてみました。ご参考にしていただけたらと思います。

☆☆



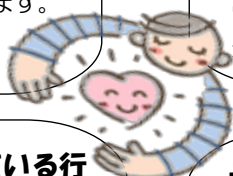
子どもたちへの対応 ワンポイントアドバイス

- 現在の状態は、大きな災害が起こった時と同じであるとする
- 子どもたちに、いつもと異なる行動や反応が見られても不思議ではない
- ストレス反応について配慮することも大事だが、むしろ睡眠や食事、生活リズム、日常生活がどうなっているかに気を配ることも必要

☆☆

再会を喜び、お互いをねぎらいましょう。

まずは、子どもたちがこの不自由な生活の中でよくがんばっていることを、ほめてあげてください。不安やストレス解消には、社会的な関わりを確かめ合うことが有効とされています。優しい声がけを。



健康観察を中心に子どもたちの様子を観察しましょう。

登校時の様子を含め、いつも行っている観察をより丁寧に行いましょう。睡眠、食欲、体調などを確認してください。つらいときには、我慢せずに親や先生に相談するように伝えてください。

再度正しい情報を伝え、現在行っている行動の意味をみんなで共有しましょう。

正しい知識を持つことで、ストレスが減り、気持ちがラクになります。わかりやすい言葉で、正しい情報を説明しましょう。誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであることを伝えましょう。

子どもの気持ちを聴きましょう。

怖い気持ちやまちがった思い込みがあれば聴いてあげましょう。どんな気持ちであっても否定せず、受け止めましょう。「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」など共感して伝えてください。つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、ほめることが安心感につながります。

保護者と積極的、継続的に連絡をとりましょう。

～負の影響が出ている場合も～

特に、配慮を要する児童生徒、さまざまな事情を抱えている家庭などにおいては、家の中で共にいる時間が長いほど、負の影響が出てしまいます。電話で子どもや保護者と話す機会を定期的にもつだけで、孤立感が緩和されます。





子どもの状態のチェックと学校でできる対応

《こんな様子はありませんか?》

- | | | |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> イライラしている | <input type="checkbox"/> 不安そうにしている | <input type="checkbox"/> 落ち込んでみえる |
| <input type="checkbox"/> 集中できていない | <input type="checkbox"/> 食事量が増えている/減っている | <input type="checkbox"/> 落ち着きがない |
| <input type="checkbox"/> 眠そうにしている | <input type="checkbox"/> 疲れている | |

《学校でできる対応》

学級活動で

- ☆再会を喜ぶ
- ☆笑顔で声をかける
- ☆ゆっくりと優しい口調で話す
- ☆睡眠の指導
(夜眠るようにして昼寝を減らすなど)
- ☆偏った情報を見ない指導と信頼できる情報を伝える
- ☆ストレッチや深呼吸

授業で

- ☆落ち着きのない子や私語が目立つ子には穏やかに声をかけ、いつでも気持ちを聴くことができると伝える
- ☆机に突っ伏していたりしている子には、疲れがたまっていないか声掛けをする

休み時間に

- ☆不安そうにしていたら気持ちに寄り添い、不安は当然のことだと伝える
- ☆孤立している子どもには、困りごとはないか声をかけて、ひとりの時間を尊重する

給食の時間

- ☆食欲がない(あり過ぎる)ときは、状況に応じて気にしていることを伝える
- ☆ゆっくり味わって食べるようすすめる

気になる様子があれば個別に対応を

- ☆気持ちを表現することを助けてあげる
- ☆ネガティブな発言は受け止めて肯定する
→「よく話してくれた」「こんな気分なんだね」など



☆☆

まず、先生方ご自身のメンタルケアを

大人も疲れています。ストレスも溜まっています。失った時間を取り戻そうと焦ることもあるでしょう。けれども、一度立ち止まり子どもたちと一緒に日常と安心・安全を回復しましょう。大人が率先してストレスをケアする姿を見せてあげることができれば、子どもたちはその様子を見てストレスを解消する方法を学ぶでしょう。

～遠慮なくご相談を～

高知市教育研究所教育支援センターにスクールカウンセラーが常駐しています。
いつでもお気軽にご相談ください。(TEL 088-832-4498)

