

子どもたちの心のケアについて～6月編～ 令和2年6月

スクールカウンセラー 橋本元子

活動が抑制された状態での経験したことがない長いお休みでした。子どもたちは、学校がお休みになって喜んだのは数日だけで、「つまらなかったし休めた感じがなくて疲れた」「気持ちを切り替えるのは急には無理だよ」と感じているかもしれません。休み中に好きなことをして自由に過ごしていたように見えても、それは膨大な時間をやり過ごすための子どもなりの対処だったと考えるべきです。

学校再開によって、大人は「今までは大目に見てきたのだから、これからはちゃんとやってね」「たくさん休んだのだから、もういいでしょう」と子どもの背中を押したくなるかもしれません。子どもたちも、はじめのうちは久しぶりの学校がうれしくて元気に見えるかもしれません。しかし、先は長いです。一気にたくさん頑張るのではなく、少しずつ長く頑張りを続けることが大切です。6月は、まずは続けることを目標にしましょう。

気になることは子どもによって違います。なかなか生活リズムに慣れることができなくて戸惑う子もいるでしょう。友人は「勉強してない」と言っていたのに休み中もちゃんとやっていたと知り、急に孤独や焦りを感じる子もいるかもしれません。授業や部活が十分にできないことに怒りを感じるかもしれませんし、久しぶりに他人と一緒に過ごす生活に緊張し続けているかもしれません。感染予防に対する意識の温度差から人間関係に摩擦が生じる可能性もあります。

気になることが、急でショックなものだったり、慢性的に繰り返されるものだったり、一度にいくつか重なるような場合には、「自分に一体何が起きているのか」「どうしたらいいのか」わからなくなっていて心が混乱してしまうことがあります。自分や周りに余裕がない時ほど心の揺れは大きくなります。このような時は、まずは心を落ち着かせましょう。そして心のバランスと、自分のペースを取り戻しましょう。自分ひとりでは難しければ誰かに相談しましょう。それが、これから先も長く進み続けるためのコツです。

子どもを守る大人たちへ ～安心安全を伝えるために～

- 子どもは、ストレスにさらされた時におきる自分の心と身体の変化を、安心できる人に話せると落ち着きます。子どもによっては絵や遊びを通じて表現することもあります。甘えやわがままなどの行動や、腹痛や不眠などの身体症状で現れることもあります。これらはストレス下での自然な反応ですから、安心安全のなかで表現し受け止めてもらえると落ち着いてきます。ただし危ないことをしたり心配な状態が続くようでしたら専門のところで早めに相談してください。
- 子どもは、気になることは身近な大人に質問します。子どもなりに考えたことがあるなら「なるほど、あなたはそう考えたのね」と耳を傾けましょう。そのあとで誤解があれば解き、正しい情報を伝えてください。分からないことは「分からない」と伝えます。子どもと一緒に気持ちを整理しながら今からできそうなことを考えましょう。ただし無理やり聞き出すこと、いきなりの正論、曖昧な叱咤激励は逆効果です。
- いつも通りの日常を感じる瞬間は心のバランスを保つ上で大切です。「いってらっしゃい」「おかえりなさい」「おはよう」などのいつものあいさつや、目を合わせて名前を呼ばれることなど、なじみのある習慣のひとつひとつを大切にしましょう。ふだんの何気ないやりとりの中でのちょっとした遊びやユーモアも心の余裕につながります。
- 「ちゃんとしなさい」「触っちゃダメ」など指示や禁止が多くなると思います。同じ内容を伝えるのであれば、「～～すれば大丈夫」など具体的で肯定的な伝え方をしましょう。そして、子どもが自発的に考えて実行したことがあれば、それを認めてほめてください。

- ・自分はどうしたらよいか知るために、子どもは大人の行動や感情をよく観察しています。大人の抱えるマイナス感情をそのまま子どもにぶつけないように気をつけましょう。
- ・しかしながら、大人自身が落ち込んだりイライラしたりするのは当たり前です。大人も自分のケアをしてよいのです。睡眠をとり食事をとりましょう。肩の力を抜いてひと休みしましょう。もしこれらができないなら頑張りすぎのサインです。苦しいときは一人で抱えずに相談してください。
- ・本当に助けが必要な人の中には、助けを求める気力を失くしてしまった人や、SOS の出し方がわからない人がいます。自分や他人、物を傷つけてしまう人もいます。つらそうな人に気がついたら、無理に働きかけるよりも、あなたが信頼できる人に知らせてください。

子どもたちへ ～6月の過ごし方のヒント～

- ・6月は生活に慣れることから始めましょう。ゆっくりでもいいのです。いったん立ち止まってもいいのです。まずは続けることを目標にしましょう。
- ・学校生活では、うれしい、イライラ、寂しい、楽しいなど色々な気持ちがわいてくるとおもいます。身体の調子も変化します。安心できる人に自分のことを話してみましょう。話すだけでも心が落ち着きます。上手に話せなくても大丈夫です。自分のことをわかってくれている人がいると思えると安心できます。
- ・慣れない生活のときは、緊張で心も身体も気がつかないうちに固まっています。時々ひと休みしましょう。深呼吸して、肩を上げ下げして身体力を抜いてみましょう。心を柔らかくしましょう。見えるもの、聞こえる音、におい、感触などの感覚ひとつひとつを使って周りを見てみましょう。いつもなら気がつかない心温まる発見があるかもしれません。心地良いと感じることは心の栄養になります。
- ・他の人の助けになることをやってみましょう。話を聞いてあげる、優しくする、いつも通りに接する、困っていたら手伝ってあげるなど、自分がやって欲しいことを考えると見つかります。助けることで相手も自分も幸せな気分になれます。
- ・ストレスを和らげたり、気力や集中力を保つためには、好きだからといって1つのことを何時間も続けるのではなく、質の違う複数の活動を組み合わせることが効果的です。
- ・どうしたらいいのかわからなくて不安なときや気になることがあるときは相談しましょう。家族や友人、先生たちが力になってくれます。学校には相談員やスクールカウンセラーもいます。一緒に考えましょう。そして、あなたの近くに心配な様子の人いたら、信頼できる大人に知らせてください。あなたの大切な人を助けることになります。

【参考資料（インターネットで検索できます）】

- COVID-19 の子どもたちへの影響、そして私たちにできること（国立精神・神経医療研究センター）
- 新型コロナウイルスと子どものストレスについて（国立成育医療研究センター）
- 感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために（一般社団法人日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム、一般社団法人公認心理師協会災害支援委員会、公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン）
- COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスと心理社会的影響に関する検討事項（WHO）
- 新型コロナウイルス流行時のこころのケア（緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート（MHPSS）に関する機関間常設委員会（IASC）リファレンス・グループ）
- 学校における子供の心のケア ―サインを見逃さないために―（文部科学省）