

子供の不安をやわらげるためにできること

子供の心の変化に気が付けるように・・・

習志野市総合教育センター

学校再開後の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

阪神淡路大震災後は、規範意識の低下による問題行動や、幼稚化したいじめ、落ち着かない等の行動が多くの子供に見られたとの報告があります。また、眠れない、夜パニックを起こす等の不安感が引き起こす行動も報告されました。

これらは後の東日本大震災や熊本地震の被災地でも見られたとの報告があります。

今回の新型コロナウイルス感染症の流行は、地震とは異なりますが、小さな子供たちの心に大きな不安の影を残した可能性があります。そういう子供たちのケアが出来ればと考えます。

★子の心の変化 見逃さぬリスト ～兵庫県立大学院 富永良喜教授～

富永教授は、阪神大震災や東日本大震災、熊本地震などで被災児童・生徒の心のケアに取り組み、その中で子供の心の変化に気が付くためのチェックリストを作成しました。今回はそのリストに新型コロナウイルス感染症への対処等を加えてインターネット上に公開しています。

富永教授は「感染症防止策を学び新型コロナに立ち向かえるという自信をつけることでストレスが緩和される。終息時の心的外傷後ストレス障害(PTSD)も防げるのではないか」との思いで作成されたとのこと。

2. ストレスチェック: 大変なことがあると、心とからだは変化します。それは大変なことを乗り越えようと心とからだがかんばるからです。ですから、とても自然な反応です。でもそれが長く続くとうまくできなくなったりすることがあります。それぞれにより対処法があります。自分のストレスを知ってよい対処法を学びましょう!

毎日の生活をチェックしてみよう この2週間をふりかえって、それぞれの質問について「あてはまらない」と思えば「1」に、「あまりあてはまらない」と思えば「2」に、「どちらでもない」と思えば「3」に、「すこしあてはまる」と思えば「4」に、「あてはまる」と思えば「5」に○をつけてください。

この1週間に、つぎのことがどれくらいありましたか?	ない(0)	すこしある(1)	かなりある(2)	ひどい(3)	対処法	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	すこしあてはまる	あてはまる
1 なかなか、眠れないことがある	0	1	2	3	眠りのためのリラックス法	1	2	3	4	5
2 むしゃくしゃしたり、いらいらしたり、かっとなったりする	0	1	2	3	落ち着くためのリラックス法	1	2	3	4	5
3 こわくて、おちつかない	0	1	2	3	こわいものを知ってよい対処法を学ぶ	1	2	3	4	5
4 自分が悪い(悪かった)と責めてしまうことがある	0	1	2	3	ほかのつづやきがないか探してみよう	1	2	3	4	5
5 頭やおなかがいったり、からだのちよしが悪かったりする	0	1	2	3	体調をモニターすることはいいことだよ	1	2	3	4	5
1 手あらいは石けんで指のあいだや手くびりまであらう正しい手あらいをしている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2 せきエチケットを守っている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3 朝食を毎日、たべている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4 毎日、ねる時刻や起きる時刻が決まっている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5 宿題や勉強をする時間を決めてやっている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6 自分の気持ちがリラックスする方法を知っていて、実際にやっている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7 ゲームや趣味の時間については約束事やルールを作り、それを守っている	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8 困ったことがあったとき、人に助けを頼める	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

大塚ら(2019)ストレスマネジメント研究15(2)19-15,上野15項目版

4-8は小林勝子(2019)

「心とからだのチェックリスト(中・高・大学生向け)」

<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/files/checklistcorona3stress5daily8.pdf>

小中学生向け「健康チェックとれんらくノート」

<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/files/healthcheck20200511.pdf>

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)