

子供の不安をやわらげるためにできること

【不安でたまらなくなってしまう子への理解と支援】



習志野市総合教育センター

子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

新学期が始まり 2 週間が経ちました。緊急事態宣言が 9 月末まで伸びたことで、日々の生活に不安を感じている人は少なくないでしょう。また、感染症に限らず、誰でも悩みの一つや二つはあるものです。今回は「不安でたまらなくなってしまった」ことに対する対処法についてお伝えします。

◇手洗いが止められない

新型コロナウイルス感染症が流行してから「手洗いをこまめにしましょう」という声掛けを多く聞くようになりました。学校でも家庭でも、神経質になってしまうほど手洗いをするようになった人もいるかもしれません。このような中で、何に触っても「手が汚れている。早く手を洗わない」と思ってしまう人がいます。もちろん手洗いが悪いわけではないのですが、不安が大きくなりすぎてしまうことで、日常生活に支障をきたしてしまうこともあります。他にも出かける前に家の鍵は閉めたか気になって、何度も家に戻ってしまうなど、生活のいたるところで不安な気持ちになってしまうこともあります。



◇ネガティブをポジティブに

不安な気持ちが大きくなると、「きつこうなってしまう」「やっぱりだめだ」といったネガティブな思考が多くなってしまいます。自分自身では「やめた方がいい」と思っているのに、やらないと不安になってしまう。そのようなときには「不安に思うことは慎重な証拠」「手の洗い過ぎはきれい好きな証拠」と、ネガティブな方向に気持ちがあっても、ポジティブに変換して考えると気持ちが少し楽になります。

◇見方を変えていくことと普段通りの関わり

以前、手を洗ないと気が済まないという男の子と出会いました。どうして手を洗うのかを聞くと、ものに触ると「手が汚れている」と思い込んでいました。ずっと触れていられるものはないのか一緒に考えてみると「ゲームのコントローラー」は触れていても大丈夫だということが分かりました。つまり、触れて不安になってしまうものもあれば、不安にならないものもあるのです。しばらくすると手洗いは少なくなってきました。『触れても大丈夫』と思えるものが見つかれば、『安心』を少しずつ増やしていくことができるのかもしれません。

他にも、周囲の人が同じような不安に襲われているときには、「手を洗ってはダメ。荒れてしまうよ」とは言わず、普段どおりに関わるのが大切だと思います。



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)
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)