

相談室だより

No 1



令和2年5月11日
練馬区立大泉第二中学校
スクールカウンセラー
矢嶋文哉

保護者の皆さまへ

「見通しを持ってない」、「突然の変化についていけない」、「目に見えないものの対処ができない」。

新型コロナウイルスによる感染症が拡大し、日々状況が変化している今、私たち大人も、こうした思いで精神的ストレスを体験しているのではないのでしょうか。東日本大震災の時に子どもたちの心を守るため、「安全、安心、安定」の3つの「安」の重要性が発信されました。今回、新型コロナウイルスの感染拡大の中でも、こうした3つの「安」を改めて意識して、子どもたちと一緒に生活するポイントを紹介します。

1. 安全を確認する

安全は当たり前に存在するものでも、受動的に与えられるものでもありません。子どもたちが主体的に手にするものであるという感覚を育てるために、発達段階や個別特性に応じて、大人と一緒に調べたり、話し合ったり、分かったことをまとめて掲示したり、生活の中で実行したりすることを意識しましょう。以下のようなことを参考にして、子どもと一緒に調べて、実際に生活の中で実行したりしてみましょう。

①新型コロナウイルスについてまとめてみる

- ・ ウイルスって生物？ ウイルスの目的って？ 新型コロナウイルスと他のウイルスとの違い？
日本と世界の感染状況は？

②感染予防について分かっていることをまとめてみる

- ・ 3つの「密」は何故避けなければならない？ ソーシャルディスタンスは何故2メートル？
- ・ 具体的な手の洗い方やアルコール消毒液の使い方、マスクに関する注意事項、他人と食事をするときの注意事項等。
- ・ 治療薬、予防ワクチンについて。どのような治療薬がある、ワクチンとは？今後の開発の見通しは？
- ・ 今後の新しい生活様式について考えてみる。

③毎日のように発信される新型コロナウイルス関連の情報について考えてみる

- ・ 新型コロナ関連で信頼できない情報や誹謗中傷の情報がネットを中心に流れています。衝撃的で、面白いということだけで信じずに、その成否について、また情報の扱い方について、子どもたちと話し合ってみましょう。

2. 安心を提供する

まずは大人が自分の気持ちや状態を観察し、自分の心を守り、自分を大切にして、少しでも「安心」を認識できる状態にいるよう努めてください。「感染症ニュース」から離れる時間を設けましょう。次に、子どものどんな気持ちも否定しないようにします。一見うんざりするような子どもの言動には、その子なりのユニークな体験が潜み、試練を乗り越えようとする感じ方があります。今の時期は他者との物理的な距離は確保しないといけませんが、SNSなどを使った他者との「つながり」を意識し、「孤立」をしないように心がけます。

①子どもの前で親が悲観的にならないようにする

親が冷静さを失なわないように時々深呼吸する。「こういう悪いこともあるけど、〇〇っていい面もある」と言葉にする。

②子どもの気持ちに耳を傾けよう、家族で心地よい会話に心がける

子どもには「そんな気持ちになってはだめ」と言わず、どんな気持ちも否定しないで受け止める。また、家族の会話でも相手のことを認め、尊重する言葉で心地よい会話に心がける。

③子どもの誤った思い込みは修正する

子どもが自分のことや感染症のことで誤解をしていたら、正しい知識や情報を教える。「感染した人」は決して「弱い人」「ダメな人」ではないと説明する。

④同じ質問を繰り返すときは、子どもなりに不安を乗り越えようとしている時期と思う

親がいつも答えを分かっているなくても良い。分からなかったら、一緒に調べようと誘ってみる。何度も質問を繰り返す質問には、同じように答えると安心する場合がある。

⑤一人ではないこと、誰かとつながっていることを伝える

親や信頼している人の連絡先（メールやラインなど）を教える。世界中の人たちで力を合わせていることについて話す。

⑥テレビの深刻な報道に長時間さらさないように気を付ける

テレビを消す時間を作る。報道以外の笑える番組も観る。ただし時間をきめる。

⑦親がリラックスしよう、愚痴をこぼそう

「手抜き」「息抜き」を大切に。一人きりになる時間をとってみること。

3. 安定を尊重する

「いつもとちがう」時こそ、「いつもどおり」ということをできる限り維持したり、あるいは新しい日課をつくったりすることは、子どもに「見通し」や「コントロール感」を意識させ、精神的・身体的安全と安心をも保障することになります。

①できるだけ「いつもどおり」を大切にする

今までの習慣はできるだけ継続して。難しい時には、新しい習慣をつくって継続する。

②一日のスケジュールを見えるところに貼ってみる

子どもの意見を入れつつ、「したいこと」「すべきこと」をイラストも交えて書いておく。

③過度の集中を防ぐために、バランスのある時間配分を意識する

切り替えには、タイマーをつかったり、場所を変えたり、10分ぐらいの気分転換を入れたりする。

④自分で選択できる機会を作る

一方的に与えられたものをするのではなく、自分で選ぶという体験でコントロール感を身につける。

⑤達成しやすい短期的な目標をつくって、見通しを与えよう！

最後に

* 不安になると子どもはいつもよりも、イライラしたりすることが一時的にあります。「安全」、「安心」、「安定」を確認できてくると、その子らしく非日常を乗り越えることが出来るということを信じてください。

* 100点でなくても、50点ぐらい出来れば良いと思っていましょう。

* 出来たことは、具体的に褒めて、自分が出来ていることを気づかせていきましょう。

* 出来ていないことを注意したい時には、「だめ」はなく、望ましい行動を具体的に伝えましょう。