

## 感染症予防に注意した生活中でのメンタルヘルスについて

新型コロナウイルス感染防止のため、休校が長期となり、保護者の皆様におかれましては、多大なご負担がおりと存じます。その中、本校の教育活動にご理解、ご協力賜り、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスのような感染症が大規模に流行している時には、身体症状への対応や感染防止対策に注意が向きがちですが、一方、行動自粛を求められたり、不安になるような大量の情報に触れたりすることで、保護者の皆様にも、子どもたちにも多大な心理的負担(=ストレス)が加わっていることにもぜひ注意していただきたいと思います。遅ればせながら、保護者の方ご自身ならびに子どもへのメンタルヘルス対応についてまとめてみました。以下は、日本児童青年精神科・診療所連絡協議会HP(<https://jascap.info/>)より抜粋したものです。もちろん、すべてを実行できなくても構いません。取り入れられそうなものを取り入れてみてください。お役に立てれば幸いです。

### 1. 保護者ご自身のメンタルヘルス対応として、以下の事にご留意下さい

#### ① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう

保護者ご自身の心身の安定が第一です。できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事バランスよく食べ、可能な範囲の運動を心がけましょう。周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きませんが、大人が落ち着いていれば子どもも安心して過ごせます。

#### ② 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

#### ③ 不安をあまりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう

そのようなメディアに接する時間があれば、家族との団らんや休息を持ちましょう。

#### ④ 家族や友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう

人に話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。

#### ⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう

そのような経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。周囲の人とお互いによく知っている取組があれば、共有しましょう。

#### ⑥ 気持ちを落ち着けるために、アルコールやタバコ、あるいは病院で処方された薬以外の薬剤に過度に頼らないようにしましょう

上記のものを過度に使用したくなってしまうような時はカウンセラーや心療内科、精神科など専門機関に相談しましょう。

#### ⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう

ストレスにより、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。ストレス反応には様々なものがあり、日常生活に支障がでる場合もあります。このような反応が普段よりも強い場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。もともと専門機関を利用されている方は、悪化する前に相談しましょう。

## ⑧ 必要な時に相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう

各都道府県や政令指定都市の精神保健福祉センターのホームページを参考にしてください。

## 2. 子どもたちへのメンタルヘルス対応として以下のことをお願いします

### ① 子どもが、よい体調を維持できるように努めましょう

規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、可能であれば、簡単でも運動をさせるなどをごこころがけましょう。

### ② 感染症等について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう

何が起きているか事実を伝え、今どうなっているか説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子どもの理解力に応じて、わかるように教えましょう。

### ③ 不安をあおりがちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らしましょう

### ④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち孤立しないようにしましょう

ゲームやPC、スマホの視聴時間を増やさず、家族と話をする、カードゲーム、折り紙や工作などネット利用以外のことをして過ごす時間を作り。できるだけ親や家族がそばにいるようにしましょう。直接会えない友人とはメールや電話で連絡を取れるようにしてあげましょう。

### ⑤ 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう

子どもたちに、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。甘える・心配になる・元気がない・悲しくなる・いらいらする・怒りっぽくなる・喧嘩が増えるなどです。子どもは大人の愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ、接してください。子どもの訴えを聞いて、安心させ、可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題が顕著であるなどのような場合には、医療機関や学校などに相談してください。

### ⑥ 障害をもつ子どもは、障害に特有の配慮が必要になります

専門機関を利用している方は、こまめに相談するようにしましょう。

特に発達障害などの特性がある子どもは、急な状況の変化に適切に対応できない場合があります。

本人の理解力に応じて説明は時間をかけてわかりやすく行い、できれば、表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れましょう。

また、安心できるように、先の見通しがもてるようにしてあげましょう。

感覚過敏をもつ子どもも多いので、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を作りましょう。このような取組は発達障害を持たない子どもにも有効です。

☆気がかりなことがおありの際にはお気軽に相談室をご利用ください。

スクールカウンセラー 日下虎太郎・米本玉緒

相談室直通メールアドレス [i.sodan@meguro.ac.jp](mailto:i.sodan@meguro.ac.jp)

