



親子のメンタルヘルス対応として

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による臨時休校となり、保護者の方には多大なご負担が続いています。コロナ感染に対する不安や生活リズムの変化、子どもを取り巻く環境、社会の変化などにより、多大なストレスが加わるため、メンタルヘルスが必要です。ここでは親子のメンタルヘルス対応についてお伝えいたします。

① 子どもがよい体調を維持できるように、保護者自身の体調維持も大切に！

子どもは周りの大人の反応を見て状況を判断します。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、周りの大人が落ち着いていれば、子どもは安心し、落ち着くことができます。そのため、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、食事も三食バランスよく食べ、「3つの密」を避けた上で、外での運動を心がけましょう。親子で運動することも効果的です。



② 不安をあおるような報道情報に接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。子どもが接する機会も減らしましょう。

新型コロナウイルスの情報に多くさらされてしまうと、そのことばかりを考えてしまい、気持ちが暗くなります。報道情報に接する時間を減らし、家族との団らんの時間や休息を持ちましょう。過剰な不安を膨らませることなく、正確な情報を得て「正しく恐れる」ようにしましょう。



③ 家族や親戚、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できます。子どもたちに対してはできるだけ親や家族がそばにいないようにしましょう。保護者が家を離れる場合には電話などで定期的に連絡できる方法を確認してください。



④ 熱中できたり、心が晴れる活動に費やす時間を持ちましょう。

好きなことをしている時は心地のいい時間です。そんな時間を大切にしていきましょう。運動も効果的です。



⑤ 子どものストレスに伴う心理的な反応、また、保護者自身の心理な状態に気をつけましょう。

このような状況ではストレスを感じ、不安や怒り、時には気分が落ち込むことは、大人も子どもも自然なことです。

子どもは以下のようなストレス反応が出る場合があります。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気がない
- ・悲しくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・イライラする
- ・怒りっぽくなる
- ・喧嘩が増える

子どもは大人から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。

不安や怒り、気分の落ち込み、体調の変化など普段よりも強く出た場合は休息を取り、必要に応じて専門機関に相談しましょう。子どものストレス反応については担任や養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談ください。



参考：

日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ
(2020年3月9日初版 3月11日改定第8版)

日本赤十字社

赤十字NEWS4月号 ～社会を分断する「不安」の感染～
第2の感染症「不安」心を守る5つの方法

☆保護者・地域の皆様へ「文部科学大臣からのメッセージ」

私たちは、この感染症と、この感染症がもたらした社会の変化に対して、現時点での科学的な知見や見解に基づいて、正しく向き合うことが必要です。私からは、保護者や地域の皆様へ次の二点をお願いいたします。

第一に、感染者に対する差別や偏見、誹謗中傷等を許さないということです。

誰もが感染する可能性があるのですから、感染した児童生徒等や教職員、学校の対応を責めるのではなく、衛生管理を徹底し、更なる感染を防ぐことが大切です。

そして、自分が差別等を行わないことだけでなく、「感染した個人や学校を特定して非難する」「感染者と同じ職場の人や、医療従事者などの家族が感染しているのではないかと疑い悪口を言う」など身の周りに差別等につながる発言や行動があったときには、それに同調せず、「そんなことはやめよう」と声をあげていただきたい。人々の優しさはウイルスとの闘いの強い武器になります。

感染を責める雰囲気広がると、医療機関での受診が遅れたり、感染を隠したりすることにもつながりかねず、結局は地域での感染の拡大にもつながり得ます。その点からも差別等を防ぐことは必要なことです。

第二に、学校における感染症対策と教育活動の両立に対する御理解と御協力です。

感染症への対応が長期にわたることが想定される中、学校では、感染症対策を講じつつ学校教育ならではの学びを大事にしながら教育活動を進め、子供たちの健やかな学びを最大限保障するための取組を進めていただいているところです。また、大学についても、感染症対策の徹底と、対面による授業の検討も含めた学修機会の確保の両立をお願いしております。

これからの予測困難な時代を生きていく児童生徒等や学生が、必要となる力を身に付けていくことができるよう、学校の教育活動の継続への御理解と御協力をお願いいたします。

