

子どもと大人のストレス対処法Ⅰ

～一斉臨時休業期間中の過ごし方について～

2020/03/19

新型コロナウイルス感染症対策のため、小・中学校が3月4日に一斉臨時休業に入り、2週間が経ちました。一斉臨時休業は突然のことであり、ご家庭でも驚かれたことと思います。一斉臨時休業期間中は自由に外出することやお友達と遊ぶことが難しいため、子どもたちはストレスを受けやすい状況にあるでしょう。そして、今後のことに見通しが立ちにくいことから、大人たちもストレスを感じやすいでしょう。ここでは、ストレスについて考えていきたいと思います。

◎ストレスとは

まず、人がストレスを感じた時にどのような反応をすることが多いかご紹介いたします。

ストレス過剰のサイン

- ☐ 落ち込む心、悲観的になる
- ☐ 何もする気が起きない
- ☐ ずっと疲れた感じがする
- ☐ 気持ちがイライラする
- ☐ 気持ちが落ち着かない
- ☐ 集中できない
- ☐ 眠れない
- ☐ 食欲がない、もしくは食べ過ぎてしまう



特に子どもたちは、ストレスをストレスとは認識できずに、体調の変化としてあらわしたり、過剰に騒いであげたり、過度に甘えてきたりすることがあります。子どもたちに、いつもと違うような言動が見られたら、注意しながら見守る必要があります。



子どもと大人のストレス対処法Ⅱ

～一斉臨時休業期間中の過ごし方について～

2020/03/19

◎ストレス対処法について

ここでは、ストレス対処法をいくつかご紹介します。ご紹介するストレス対処法は子どもと大人両方に共通しており、基本的には安定した生活習慣や心地よい落ち着いた時間がストレスをやわらげるとされています。

ストレス対処法

- ☐ 規則正しい生活を心がける
- ☐ 栄養バランスのとれた食生活
- ☐ 適度な運動
- ☐ 十分な睡眠時間の確保
- ☐ 気分転換になる趣味
- ☐ ゆっくりとした休養
- ☐ 話し相手や相談相手と過ごす時間



この他に、心身ともにリラックスする時間がストレスを緩和するとも言われています。胸式呼吸から腹式呼吸になるような呼吸法や深呼吸などを用いて、リラックスする時間をもてるよう心がけましょう。

また、大人の過剰な心配や不安が子どもたちに影響を及ぼすこともあります。ネットなどには新型コロナウイルス感染症に関する多くのニュースが掲載されています。そのような情報などにより心配になる時期ではありますが、不安に悩まされるばかりではなく、子どもたちとどのようにして一斉休業期間を過ごしていくかを考えていきましょう。大人たちの心理的安定が子どもたちの安心感につながるはずです。

参考資料

- ・新型コロナウイルス感染症対策のための小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校などにおける一斉臨時休業に関する Q&A の送付について（3月13日時点）
- ・ストレス対策ガイドブック 2018 福島県精神保健福祉センター発行



作成 稲田学園スクールカウンセラー 高橋路子