

子どもをもつ保護者や教員の方へ

公益社団法人 日本小児保健協会

コロナ禍でのこどものこころのケアに対するメッセージ

変異する新型コロナウイルスに対して大人のストレスは相当なものです。しかし、子どもも多く、多くの制約を強いられ、大人のストレス等が知らず知らずのうちに子どもの心身に影響を及ぼすこともあります。感染による健康被害だけでなく、感染以外の影響にも目を向ける必要があります。

保護者自身がストレスを抱えた状態では、自分のことで精いっぱい、子どもに対してつい強い言葉遣いになったり言い過ぎたりするかもしれません。しかし、子どもは、自分よりも親が感染してしまうことを心配したり、親が感染して死んでしまうのではないかと不安に思うこともあります。さらに、子どもは敏感に反応して不安感が高まったり、最悪の場合は自殺につながることもあります。したがって、子どもの不安な気持ちを落ち着かせる対応が必要です。

～コロナ禍での、子ども達の重大なこころの問題をさけるために～

- 現在の状況では、誰でも新型コロナウイルスに感染する可能性は十分にあります。感染したからといっても、お子さんのせいではありません。子ども達には、新型コロナウイルスに感染しても、自分が悪いわけではないことを伝えましょう。同時に、自分たちが感染したとしても、適切な対応を受けさえすれば大事には至らないことを説明して、

子どもの過剰な不安を取り除くことも重要です。

- コロナ禍での家庭生活、学校生活で、子ども達がこころの問題を起こすことは珍しいことではありません。周囲の大人は、子ども達がこころの問題を起こしていることに早期に気づき、対応することが重要です。そのためには、子ども達のこころとからだの些細なサインに注意しましょう。眠れない、起きられない、食欲がない、下痢、腹痛などの不定愁訴、吃音、寝言、無口、多弁などの言葉の変化、肥満ややせなど急激な体重の変化、暴力、リストカットなどの問題行動というような状態がみられたら、いつもより安心できる環境を心がけ、やさしく子どもの声に耳を傾けたり、周囲の人に相談しましょう。
- 保護者の方は、新型コロナウイルス感染の正しい知識を持ち、自身の不安やストレスを減らすことも大切です。それには、躊躇せずに相談機関も利用しましょう。

(参考)

日本小児保健協会では、「コロナ禍でのこどものこころのケアに対するメッセージ」として、「小学生のあなたへ」「中学生のあなたへ」としたメッセージを作成し、PDFでホームページに掲載しています。コロナ禍においても、子どもたちが健やかに生活し、成長できるよう、ぜひご活用ください。

公益社団法人 日本小児保健協会
〒101-0042 東京都千代田区神田東松下町 12-1
トナカイ神田タワー9階
TEL : 03-3868-3093 / FAX : 03-3868-3092