

お子様と暮らしている保護者の方へ



愛知教育大学心理教育相談室
〒448-8542 愛知県刈谷市井ヶ谷町広沢1番地
0566(26)2712

新型コロナウイルス(COVID-19)によって、社会全体が緊迫した状況が続いています。私たちの日常生活にも大きな影響が出ています。休校措置によってお子様と一緒に家の中で過ごす時間が長くなった方もいらっしゃるのではないかと思います。将来の見通しが立たない生活を強いられるのは、大人にも子どもにも大きなストレスがかかります。

このページでは、1. 保護者の方のセルフケア、2. 子どもの不安に対する反応、3. 情報との付き合い方、4. 家庭内でストレスを感じたらの4点についてご紹介いたします。ぜひ試してみてください。

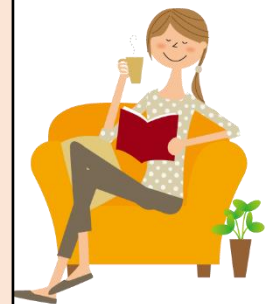
1. 保護者の方のセルフケア

学校が休校になったお子様のお世話を奔走されている保護者の方が多いかと思えます。しかし、大人も未知のウイルスや見通しのつかない情勢に対して不安や恐怖の気持ちを抱き、ストレスを感じるものです。

保護者が一杯いっぱいな状態になると、子どもとの会話や遊びに注意が向かなくなる、子どもの世話に手が回らない、つつい強い口調になってしまうといった反応が起き、子どもが安心安全を感じることができなくなります。そうすると保護者がよりイライラしてしまい、悪循環が発生してしまいます。お子様を守るためには、まずご自身が安心安全を実感できることが重要です。1日1回は立ち止まり、ご自身の心の状態をチェックしましょう。

大人のセルフチェック

- 不安になったり、イライラしたりする 罪悪感がある
- 感情をあまり感じなくなった やる気が起きない
- 集中できない 難しいことを考えたり、決断したりできない
- 少し前のことを覚えていられなくなった 怒りが爆発する
- 食欲が増した・なくなった 動機がする 嘔吐をした
- めまいがする 寝付きが悪い 眠りが浅い 朝早く目覚める



熱がないのにこれらの症状が1つでもある場合は、ストレスによるものと考えられます。以下の方法を試し、この状況でも少しでもストレスを減らしてみましょう。

- 自分がリラックスできる方法を見つける
- 深呼吸をする
- 漸進的筋弛緩法やマインドフルネスを試してみる（次のページに一例があります）
- 相談先を見つける（特に発達障害やメンタルヘルスの問題を抱えているお子さんについては、著しく不安が強くなる可能性があります。主治医に相談しましょう）

2. 子どもの不安に対する反応

コロナウイルスについての報道に触れたり、学校行事が中止となったり、日常とかけ離れた生活を送ることで、精神的に動揺しているお子様もおられるかもしれません。ご家庭でもお子様のストレス反応がどんな状態であるか、観察してみてください。

以下は、一般的な子どものストレス反応です。参考にしてみてください。

<気分の症状>

抑うつ感、不安感、いらいら、急に泣いたり怒ったりする、過度に興奮する、無力感、笑わなくなった、神経過敏、やる気が出ない、気力の低下

<思考や脳機能の症状>

注意力や集中力の低下、記憶力の低下、学業での能率の低下、物事が決められない、極端に否定的、悲観的に考える、悪夢を見る

<身体的症状>

頭痛、腹痛、めまい、下痢、便秘、吐き気、睡眠や食事のリズムが崩れる、不眠、食欲の低下や増加、疲労感の持続

<行動の症状>

それぞれして落ち着かない、おねしょや指しゃぶりなどの退行、言動が攻撃的になる、いつもしていたことができなくなる、親と離れることや一人でいることを嫌がる、甘えやわがまま、ぐずぐず言う、反抗が強くなる、無口になる

このような行動を「**ストレスのサインかな?**」と保護者の方が思うだけでも、対応が効果的なものになります。

以下に、お子様と一緒にできる簡単な**リラックス方法**を紹介しています。お子様と一緒に取り組み、親子でリラックスできる時間を作っていただければと思います。

特大スポンジ

- ① 力を入れやすい姿勢になる
- ② 自分が大きくてやわらかいスポンジになったと思う
- ③ 全身の筋肉に力を入れて、ゆっくりと「1,2,3,4,5」と数える
※体が痛くないようにする!
- ④ 全身の力をぬいて、ゆっくりと「1,2,3,4,5」と数える
- ⑤ ③と④を3回くりかえす



レモンしばり

- ① レモンをしばるところを思い浮かべる
- ② 両手にレモンを一つずつ持ったつもりでギュッと握りしめる
※小さいスポンジボールがあればそれを使うとイメージしやすくなる!
- ③ 両手のレモンを「1,2,3」と数えながらしばる
- ④ 次に手をゆるめて「1,2,3」と数える
- ⑤ ③と④を3回くりかえす



この2つのワークは伊藤絵美著「イラスト版子どものストレスマネジメント：自分で自分を上手に助ける45の練習」(合同出版, 2016)に記載しています。

3. 情報との付き合い方

テレビやネットはコロナウイルスについての情報であふれており、お子様もそれらに触れています。子どもは子どもなりに情報を理解し、判断しようとしませんが、時には情報に踊らされ過度に不安になってしまったり、デマを信じてしまったりすることもあります。そんな時に、大人である保護者の方が正しい情報を適度に伝えることで、お子様に安心感を与えることができます。

以下を読み、親子の情報との付き合い方を振り返ってみてください。

- **テレビの視聴を制限したり、インターネットやソーシャルメディアを介した情報へのアクセスを制限したり**してください。子どもがいるときは、子どもが動揺する可能性のある情報を見たり聞いたりしないでください。
- インターネット上のコロナウイルスについての多くの話が、**噂や不正確な情報**に基づいている可能性があることを、子どもに伝えてください。
- **事実に基づく情報**について子どもに話してください。不安を軽減できます。
- 情報を収集することだけに集中する時間が多くならないように、おもしろい活動を子どもにさせてください。
- コロナウイルスの状況に関する「**最新情報**」を常に見ていると、**不安が高まる**可能性があります。これは親子ともに避けてください。
- 大人向けの情報は、幼い子どもには不安や混乱を引き起こします。
- 事実に基づく情報がない場合、**子どもたちは大抵現実よりもはるかに悪い状況なのではないかと想像**します。情報を与える時は正確であることを心掛けましょう。

4. 家庭内でストレスを感じたら 一虐待・DVのお悩みをひとりで抱えていませんかー

いろいろと工夫をしても、先の見えないストレスにさらされる中で、目の前で子どもが騒いだり、泣きわめいたり、家庭の中で逃げ場のない状況が続くと、どんな親でもイライラが募って怒りを抑えられなくなることはあり得ます。子どもに大きな声を出してしまいそう、手をあげそうになる、そのようなときは、部屋の中に危険がないかだけ確認して、一度別の部屋に行くなどして、お子さんから少しだけ離れてみましょう。そこで、数を数えながらゆっくりと呼吸を試みることも有効です。気持ちが落ち着いてからお子さんのところに戻り、安心させる言葉をかけてあげましょう。親御さんが冷静になることで、子どもも落ち着きやすくなるかもしれません。

10呼吸法

普段から、数を数えながらのゆっくりとした呼吸を練習しておくといいです。

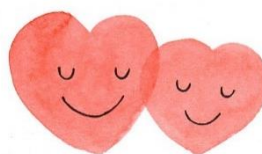
「1・2・3」で吸って、「4」で軽く息を止め、「5・6・7・8・9・10」で吐きだします。吸う息の倍の時間をかけて息を吐く呼吸は、自律神経のバランスを整え、日々のストレスケアにも役立ちます。寝る前に行ってもいいです。

不安が引き金となって、家庭内での暴力などが発生しやすくなっています。

- 休みで家にいる子どもにイライラして怒鳴ったり、叩いたりしてしまう
- 精神的に限界で、子どもの面倒を見ることができない
- 子どもの前で、毎日ひどい夫婦げんかをしており、子どもが怯えている
- パートナーの在宅ワークと子どもの休校が重なる中、パートナーから育児や家事の一切を自分に押し付けられ、文句ばかり言われて責められ続けてつらい
- パートナーが職を失ったことで気持ちが不安定になり、家族に暴言や暴力を振るうようになった

このようなときは、誰かに相談して助けを求めることが大切です。暴力は身体的なものだけではありません。家庭の中で安心を感じられないとき、不安や悩みをひとりで抱え込まず、話してみてください。

- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189 (いちはやく)
- DV相談プラス ☎0120-279-889 (フリーダイヤル・つなぐ・はやく)



【参考資料】

厚生労働省「児童相談所虐待対応ダイヤル『189』について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/dial_189.html

国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部「新型コロナウイルスに負けないために 親子でできるストレスコーピング編」

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>

内閣府「DV相談プラス」<https://soudanplus.jp/>

NASP (アメリカ学校心理士会) 提供, 日本学校心理士会・日本学校心理士学会翻訳・翻案「新型コロナウイルス (COVID-19) について子どもに話す [保護者向け情報]」

http://www.gakkoushinrishi.jp/syorui/files/corona_1.pdf

日本小児科学会, 日本子ども虐待医学会, 日本子ども虐待防止学会「お子様と暮らしている皆様へ」

<http://jaspcan.org/wp-content/uploads/2020/04/toparents200407.pdf>

ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室教育相談員 バーンズ静子, 森真佐子「新型コロナウイルスについての子どもの心のケアについて」

https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h_4.pdf