

山梨県の先生方へ 「こころとからだの健康アンケート」活用のご案内

児童生徒の様子が気になっていることと思います。困難な日常の中で生活する児童生徒の心のケアとしてご案内いたします。

今回のような事態に遭遇すると、私たちの心と身体には様々な反応（ストレス反応）が生じます。直接、感染していなくても、映像を見たり話を聞いたりしても生じます。

悲しみや不安、恐怖、怒りや無力感などを感じ、また、眠りが浅くなったり、ボーッとしたり、疲れやすくなったり。あるいは感染ごっこのような遊びをするかもしれません。

こうした児童生徒の反応や行動に対して頭ごなしに叱ってしまうと、余計にストレスが高まってしまいます。また、大人は子どもに比べて言葉にする力があり、家族や同僚と話をしたり、身体を動かしたりしてストレスをコントロールしやすいといえますが、言葉が未熟で大人のような対処ができない児童生徒は、一見不適切に見えるような行動で、ストレス反応を表すことも考えられます。不安や恐怖を適切な形で表に出せず、心の奥にしまい込んでしまったり、身体症状に現れたりすることも考えられます。

ご案内の「こころとからだの健康アンケート」は、これまで日本で発生した数々の災害や事故、事件等に遭遇した多くの被災者や被害者から得られた知見を社会に生かすものとして、兵庫県立大学大学院減災復興政策研究科の心のケアを専門とする富永良喜教授らのグループが開発したものです。東日本大震災後の児童生徒の心のケアで現在も活用されているものを新型コロナ感染症に伴う心のケア用に改良されたものです。オンラインでもできます。ご使用にあたっては以下の点についてご留意ください。

- ① 先生のもとで記入させてください。
- ② 内容は、コロナ感染症予防のための知識とストレス反応に関する質問項目と自由記述です。自由記述は、文章でも絵でも描かなくても構いません。
- ③ ストレス反応が高くても反応を否定しないようにしてください。「悪いことではないよ」、「心と身体がサインを出してくれているんだね」など自然な反応であると支持し、次ページのストレス反応に関する知識を教えてください。
- ④ 状況の変化に応じ、時期をおいて何度か実施し児童生徒の様子を確認してください。
- ⑤ 点数が高い児童生徒は個別対応が必要で、そうした児童生徒を個別支援につなげるためにも有効です。しかし、初めての事態での活用なので何点以上で支援が必要か、というデータは存在しません。他の児童生徒と比較して判断してください。
- ⑥ 今後の学校教育で役立つ資料となるように研究機関へのデータ提供を希望します。保護者への了承のもとご提供いただけると幸いです。

子どもたちに生じられると思われるストレス反応

イライラする, 集中力がなくなる, テンションが高くなる, ちょっとしたことにビックリする
ぐっすり眠れない, 寝すぎてしまう, 一人で眠れない, 一人であることを怖がる
やる気がなくなる, 会話が少なくなる
親の気を引こうとする, いつもより甘える
頭やお腹が痛いという など

こうした反応は、自然な反応です。普段と違う大変な出来事であることを、自分の心と身体がキャッチしているためですので、誰でも生じます。

ケンカが起こりやすくなったり、子どもに対して怒りたくなったりするような場面が増えるかもしれませんが、今回の事態のストレス反応かもしれません。そのようなとき、まず大人である私たちが子どもたちの反応や行動を自然なストレス反応であると受け止め、できるだけ安心と安全を感じることができるよう、温かく、ゆったりとした気持ちで関わってください。具体的には・・・

○ 心が落ちつく環境をつくり、安心感を与えてください。

家族以外の人たちとの接触が制限されています。家での対話やいっしょに活動する時間を大切にしてください。本を読んであげる、一緒に音楽をきく、深呼吸をする、肩を上げたり下げたり、可能な範囲でスキンシップやリラクセスすることを大切にしてください。

○ 子どもの話を聞いてあげてください。

「こうしなさい」というのではなく、子どもが言いたいことをゆったりと聞いてあげてください。「これをしたのね」「こうしかったのね」「これを言いたかったのね」「くやしかったんだね」などと、子どもが行ったことやしたかったこと、言いたかったこと、感じていたことを代弁してあげてください。

○ できること、やっていることを続け、そのことを肯定的に伝えましょう。

「いつ元に戻るのか・・・」といった自分でコントロールできないようなことに対する不安も強いと思います。だからこそ本人が今できること、やっていることを肯定的に伝え返してあげてください。例えば、「あまり運動しないのでなわとびしよう」と言って自分で始めたら、「運動不足だからなわとびしたんだね。いいね、がんばったね」と声をかけてあげてください。ストレスをコントロールする心が育ちます。

○ 食う、寝る、遊ぶ

食欲があり、しっかりと睡眠がとれ、活動的であれば、アンケートの点数が高くても心配ありません。

体を動かす時間がとりづらくなっていますが、部屋の中でできる体操やダンス、ストレッチなど、工夫して実践しましょう。感染を真似た遊びもするかもしれませんが、見守ってあげてください。

○ 大人が見えないところでの暴力やいじめにもご注意ください

ストレスをいじめや暴力で対処する場合も十分考えられます。

○ いじめ・不登校ホットライン(0120-0-78310)も御利用ください。

ホットラインは、いじめ・不登校の相談だけではなく、さまざまな相談を受け付けています。