

# 緊急時の子どもたちの理解とケア

～ご家族の皆様へ～

新型コロナウイルス感染拡大のため、全国的に大変な状況が続いています。緊急事態宣言の解除地域も広がり、学校もようやく再開に向かっていきます。しかし、子どもたちの中には、登校する体力や気力がすぐに戻らなかったり、生活の変化に戸惑いを示す子もいます。また、新型コロナウイルスの流行が第二波、第三波と続く可能性を考えると、いつまた休校となり活動が制限されるかわからない不安を、子どもたちも抱えることになるでしょう。

今回のように予期せぬ事態を体験すると、心と体に様々な変化が起こることがあります。しかし、心と体の変化は大人にも子どもにも起こりうるものであり、様々なストレスを受け止めようとする際に生じる自然な心の働きです。その多くが一時的なものであり時間の経過とともにおさまっていきますが、周囲の大人が子どもの心や体に起こる変化について理解し適切な関わりをもつことが、回復への大きな助けになります。

## 子どものストレス反応



### からだの変化



- 不安になる　すぐ悲しくなる
- 一人になるのが怖くなる
- 感情の起伏が激しくなる
- 自分を責めてしまう
- 気分が落ち込む　やる気が出ない
- 人と会うことが苦痛になる
- 被害感・孤独感が強まる



### 行動の変化



- 遊びや勉強に集中できない
- コロナ関連のことばかり考える
- 注意力・集中力・判断力の低下
- 必要以上に外出や人との接触を恐れる
- 将来に希望がもてなくなる
- 家族のことを心配しすぎる



### 気持ちの変化



- お腹の調子が悪い・吐き気など様々な体の不調や痛み
- 疲れやすい・だるい・動悸・常に眠いなどの体の違和感
- アレルギー症状や喘息の悪化
- 皮膚状態の悪化
- 体重の増減
- 食欲がない　食べ過ぎる
- 寝つきが悪い　夜中に目が覚める  
悪夢をみる　一人で寝るのが怖い
- トイレに行く回数が減る



### 考え方の変化



- そわそわして落ち着きがない
- ぼんやりしている　よく泣く
- ケンカばかりする　乱暴になる
- 激しい遊びばかり好む
- はしゃぐ　よくしゃべる
- 口数が減る　引きこもる
- コロナについて繰り返し話すか、全く話さない
- 遊びの中で、繰り返し今起こっていることを再現する
- 良い子になりすぎる
- 物音に敏感になる



### その他ストレスに関する変化



- 甘える・おもらし・指しゃぶり・一人でできていたことが出来なくなる・聞き分けがなく、わがままになるなどの赤ちゃんがえり
- 大人びた態度をとる　自分よりも他人の世話をやく　褒められようと頑張りすぎる

## 子どもと接するときのポイント

- ☆ 心や体に起こる変化を自然なものと受け止め、周囲の人が温かく接することが、子どもの安心につながります。
- ☆ 家族や安心できる人と一緒に何かを作ったり、過ごす時間を多くもちましょう。
- ☆ 子どもとの会話を増やし、子どもの話に十分に耳を傾けましょう。
- ☆ 泣く・怒るなど、子どもが気持ちを表した時には無理に抑えず受け止めましょう。
- ☆ 行動に変化があっても叱ったり突き放したりせずに、子どもの気持ちを聞きましょう。赤ちゃんがえりも、自分が優しく守られていることが分かれば徐々に元に戻っていきます。
- ☆ 子どもは、「コロナごっこ」などの遊びを通して心を整理していくことがあります。危険な遊びでない限りは、叱ったり止めさせたりせずに見守りましょう。あまりにも子ども自身が辛そうなときは、他の遊びに誘いましょう。
- ☆ 全く気にしていないように振る舞う子でも、心の中では不安を抱え、恐怖を打ち消そうとして元気そうに振る舞ったり、いつもより家族のために頑張ろうと無理をしている場合があります。無理をさせず、家族とゆったりとした時間を過ごせるようにしましょう。
- ☆ 休校中は積極的に家族の手伝いをしたり、勉強を頑張っていた子が、徐々にそこに向けるエネルギーを減少させていくこともあります。長引く自粛生活の疲れによるものであったり、子どもたちが日常を受け入れる準備を始めたと考えるようにしましょう。例えそのような変化が生じて、叱ったり、無理強いさせることのないようにし、緊急時に「家族を思いやることのできる子ども」であったことを誇りに思いましょう。
- ☆ 食事や睡眠など、生活のリズムを崩さないようにしましょう。食欲のないときには何度かに分けて食べ、水分不足にならないように気をつけましょう。寝つきが悪いときには添い寝をしたり、灯りを付けるなどしましょう。
- ☆ いつもより、注意力が低下していることがあります。怪我や事故に気をつけましょう。
- ☆ 報道番組を繰り返し見せることは、不安や恐怖が大きくなるので避けましょう。
- ☆ ストレッチなどで体を動かしたり、興味のあることはできるだけさせてあげましょう。
- ☆ 保護者の監督の下、オンラインで友達の顔を見たり話したりする機会を作りましょう。



お子さまだけでなく、保護者の皆様も心や体の苦痛がひどいと感じたときや、そのことにより普段の生活に問題が生じているとき、ストレス症状が悪化したり長期化するようなとき、また、誰かに話を聞いて欲しいと思ったときには、専門機関にご相談ください。