

保護者のみなさまへ

夏休みが終わり、2学期が始まりました。お子さまは楽しい夏休みを過ごせたでしょうか？

夏休み期間中に県内では新型コロナウイルス感染症の感染者が100人を超える日もあり、子どもの感染も連日報道されていました。そのような状況の中で2学期が始まることに不安を感じているお子さまや保護者の方もいると思います。

このような状況の時にこころや身体に変化が起こることは、「普段と違う出来事に対する自然な反応や症状」であり、多くは一時的で時間の経過とともに落ち着いていくものが多いです。もちろん、すべてのお子様にもこのような反応があるわけではなく、症状の程度についてもそれぞれです。ご家庭でのお子様との関わりについて少しでも参考にさせていただければと思い、関わり方のヒントについてお伝えします。

子どもの心と身体に起こること

◆身体の変化

頭痛、腹痛、吐き気、発熱、原因不明な痛み、息苦しさ、食欲がない、なかなか眠れない、夜中に目が覚める

◆気持ちの変化

落ち着きがなくなる、怖がる、ぼーっとする、イライラする、これからのことが心配で仕方ない、小さなことで不安になる

◆行動の変化

自分や他人を責める、すぐに泣いたり怒ったりする、気分の波が大きくなる、子ども返りをする（甘えやわがママがでる、べったりとくっついてくる）



ご家庭でできる対応について

■落ち着いて安心できるようにしてください

・まずは大人が落ち着いている様子を見せてください。保護者が過剰に不安そうにしていると子どもの不安も高まります。

・甘えてきたときは一人ぼっちにせず、できるだけそばにいてあげてください。甘えることで心が癒されていき、だんだんと落ち着いてきます。

・無理のない範囲で普段と同じ生活をおくってください。いつも通りの生活スケジュール（休校でも食事や入浴、就寝などはいつも通りに）が安心につながります。

■正確で正直な情報を伝えてください

・正しい情報を、子どもの年齢に合った説明で伝えてください。インターネットやSNS上では様々な情報が拡散しています。PCやスマートフォンを過剰に使用している時は制限を設けることも必要です。

・緊張が高まると誰かを責めようとする場合があります。うわさ話はやめ、特定の人やグループを感染の原因と決めつけたり、過度に非難したりすることは避けてください。

■予防に必要な基本的知識と健康的な生活習慣を話し合ってみてください

・手洗い、うがい、咳エチケットなどの正しい方法を一緒に実践してみてください。

・バランスの取れた食事、十分な睡眠をとり免疫力を高めましょう。



◎身近な人の感染や、ワクチンの接種について

新型コロナウイルス感染症は、感染経路が不明なケースも多く、誰にでも感染の可能性があります。身近な人が感染すると、こころの緊張状態が高まることがあります。緊張状態が高まったり、不安が強くなると、人はだれかを責めたり攻撃してしまうことがあります。それは人が自分や自分の大切な人を守るための自然な反応です。しかし、それにより差別や偏見が生まれてしまうこともまた事実です。感染してしまった人や濃厚接触者は不安の中にいるはずで、そんな時に、身近な人から傷付くことを言われるのはとても悲しいことです。

また、ワクチンの接種も進んできています。しかし、家庭の状況や個人の事情により、保護者のみなさまの接種状況はそれぞれだと思います。子どもたちの間でもきっと家族ワクチン接種は話題になることがあると思います。

ぜひ、身近な人の感染やワクチン接種について、ご家族で正しい情報を共有し差別や偏見について話し合ってみてください。

◆お子さまに伝える情報はごまかさず、正しいものを伝えてください。年齢に応じた分かりやすい伝え方がいいですね。予防などにより、自分の身を守ることが出来ることなども合わせて伝えてください。

◆差別、偏見につながるような言動が見られた場合には、絶対に許さないという毅然とした態度で対応してください。しかし、誰かを責めようとするのは子どもたちの不安の表れのメッセージでもあります。ダメなことは許さないが、不安には寄り添ってあげてください。

例)「Aさん(感染者)のせいで感染が広がっている」「Aさんのせいで行事が中止になった」

「Bさん(濃厚接触者)はAさんとよく遊んでいたから、しばらく遊ぶのはやめよう」

「Cさんの家はまだ誰もワクチン接種していないんだって。親のワクチン接種が終わった人だけで遊ぼう」

◆ダメなことは許さないが、『知っている人が感染していることが分かったから不安になったよね。お母さんも心配だよ。だからしっかり予防しようね』など不安には寄り添ってあげてください。



※新型コロナウイルス感染症が広がり始めてから、私たちはこの新たな脅威に対してストレスを感じ続けています。新たな生活様式に適応しようとするなかで、いつも以上に神経を使い続け、心身に負荷がかかっています。こういった状態のなかで心身の不調がでてくることは、ごく自然なことです。新型コロナウイルス感染症とは関係のない、もともとあった不安が大きくなる形で不調が現れることもあります。お子さまの心身の不調が長引いているということがあれば、ぜひ気軽にご相談ください。

白山市の子どもの相談機関

○教育センター 平日 8:30~17:00

電話: 076-275-7566

- お電話での相談も行っています。
- 保護者の方のみのご相談も可能です。

