

保護者のみなさまへ

連日、新型コロナウイルスについて、各メディアで大量の情報が流れています。市内小中学校では現在も感染拡大防止のため休校措置が継続し、子どもたちの行動が大幅に制限されています。このような場合、身体症状の有無や感染拡大に大人の注意が向きがちですが、子どもたちには日々、多大な精神的なストレスが加わってきます。

保護者の皆さまには、急な休校に伴い多大なご負担があると思いますが、保護者の方ご自身ならびに子どものメンタルヘルス対応について資料を作成いたしました。保護者のみなさまご自身そしてお子さまの心の健康が保てるように参考にしていただければと思います。

保護者の方ご自身のメンタルヘルス対応



①保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

保護者ご自身の心身の安定が第一です。

できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事も3食バランスよく食べ、可能な範囲の運動をこころがけましょう。子どもは周りの大人の反応をみて、状況を判断します。大人が落ち着かないと子どもも落ち着きません。大人が落ち着いていれば子どもも落ち着きます。

②正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

*座間市のホームページでは

- ・新型コロナウイルスに関する情報提供などが掲載されています。
- ぜひ、ご活用ください。

*座間中学校のホームページでは

- ・学校からのお知らせ
- ・学習についてなどが掲載されています。随時、更新するのでこまめにチェックしてください。



③不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

メディアに接する時間を減らし、家族との団らんや休息をもちましょう。

④家族や親戚、友人など親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

直接会うことが難しい場合は、電話やSNSを活用しましょう。

人に話を聞いてもらうことで、心配や不安が解消することがあります。



⑤過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

そのような経験は過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。また、周囲の人とうまくいっている取り組みがあれば、お互いに情報交換をしましょう。

⑥気持ちを落ち着けるために、アルコールやたばこあるいは病院で処方された薬以外の薬剤に過度にたよらないようにしましょう。

がまんできないときには専門機関に相談しましょう。

⑦ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

このような状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、気分が落ち込むことは自然なことです。ストレスを生じる反応には、気持ちの変化や体調の変化などの様々なものがあり、日常生活に支障がでる場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合には、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前に相談しましょう。

⑧必要な時に、相談できる専門機関について

<感染の疑いがある場合>・・・かかりつけ医に直接受信する前に、まずここへ！

・平日昼間（8：30～17：15）

☎046-224-1111（厚木保健福祉事務所）

・平日夜間（17：15～翌朝8：30）または休日（24時間）

☎045-285-1015（神奈川県庁）

<一般的なお問い合わせ>・・・神奈川県新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル

①症状のある方、感染の可能性のある方

平日および休日（9：00～21：00）

☎045-285-0536

②その他

平日（9：00～17：00）

☎045-285-0536

③緊急事態宣言や特別措置法に関すること

（②の時間帯以外 平日 17：00～21：00 休日 9：00～21：00

☎045-285-0637

子どもたちへのメンタルヘルスの対応



①毎日の検温を習慣化し、健康観察カードをご活用ください。

(*医療機関への受診の際にも、ぜひご活用ください)

学校に登校するときには持参をお願いします。

「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムをなるべくくずさないように心がけ、可能であれば外での運動をさせるなどを心がけましょう。(*人が密集していない公園での散歩や、なわとび等は感染のリスクが低いので可能と考えられています。)



②ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう。

何が起きているか事実を伝え、今どうなっているかを説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいのか、子どもの理解力に応じてわかるように教えましょう。



③不安をあおりがちなメディアの情報に子どもが接する機会を減らしましょう。

④家族親戚、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

ゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をする、カードゲーム、ボードゲーム、などをして過ごす時間を作りましょう。できるだけ、親や家族がそばにいるようにしましょう。

仕事等で離れる場合は電話などで定期的に連絡できるような方法を確認してください。直接会えない友人とはメールや電話で連絡をとれるようにしてあげるのも一つの方法です。



⑤子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

このような状況で子どもたちに、次のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気がでない
- ・悲しくなる
- ・おねしょをしてしまう
- ・いらいらする
- ・怒りっぽくなる
- ・ケンカが増える



子どもは大人から目を向けられることを必要としています。今まで以上に時間をかけて、接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ安心させてください。可能なら、安全な環境でリラックスできる機会を作ってください。多くの場合、このような心理的反応は時間ともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長時間続き、行動上の問題が著名である場合には学校の先生方やスクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

⑥障がいをもつ子どもは、障がいに特有の配慮が必要になります。

専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう。特性を持っている子どもたちは、急な状況の変化に適切に対応できない場合があります。本人の理解力に応じて、説明に時間をかけてわかりやすくしてあげてください。できれば、表やイラストなど視覚的な説明も取り入れましょう。また、できるだけ安心できるように、先の見通しがもてるようにしてあげましょう。また、感覚過敏を持つお子様も多いので、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を作りましょう。このような取り組みは特性を持たない子どもたちにも有効です。

参考資料：新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ
(2020年3月9日初版、3月11日改正第8版)

監 修：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

(Japanese Society for Child and Adolescent Psychiatry Clinic : JaSCAP - C)