

生徒の皆さま
保護者の皆さま

令和2年4月
川口市立上青木中学校
校長 小野 毅
スクールカウンセラー 竹林 一恵

感染症流行下のストレスと心のケアについて

新型コロナウイルス感染症対策による休校中、いかがお過ごしでしょうか。保護者および生徒の皆様には、これまでの生活が変化したことや、感染症に対する不安など、心身ともにお疲れのこととお察し申し上げます。

スクールカウンセラーの竹林一恵と申します。上青木中は4年目になります。生徒さんの友達関係や学校生活の悩みごとの相談、保護者の方からは子育て等の困りごとの相談を受けております。

手洗いや手指消毒の励行、外出の自粛、「3密」を避けるなど、感染症予防が求められる中、心が受ける影響やストレスとその対処法、休校中の家庭生活に役立つ情報についてお知らせします。

■ こんな症状はありませんか

今は緊張や不安など、ストレスの高い状態が続いている特殊な状況です。そういう時は、様々なストレス反応や心身の症状がでることがあります。

反応の出方は一人一人違いますので、他の人と違っていることがあっても心配する必要はありません。

ストレス時の心身の反応には、下記のようなものがあります。※よくある症状の一例です

気分の症状	思考・認知	身体的症状	行動の変化
<ul style="list-style-type: none">抑うつ感不安イライラ泣いたり怒ったり気力、意欲の低下神経質になる	<ul style="list-style-type: none">集中力の低下記憶力の低下勉強や作業の能率の低下ネガティブに考える物事を決められない	<ul style="list-style-type: none">頭痛、腹痛食欲低下・増加睡眠リズムの崩れめまいやふらつき疲れやすい	<ul style="list-style-type: none">落ち着きがない、興奮一人であることが不安甘えやわがまま反抗的な態度無口貧乏ゆすりなど

■ 心身の反応が出ることは自然なことです

人はいつもの生活が制限される、緊張状態が続く、強い不安や恐怖を感じる場面を経験するなどの特別な状況に遭遇すると、様々な心身の反応が出るのは自然なことで、危機状態を乗り切るために自分の心と体を守るための反応でもあります。

■ 対応の仕方・意識すること

ストレスの多い状況を乗り切るために次のようなことに気をつけていきましょう。

➤ 安心できる環境作り

- ・安心できる場所や人間関係を大事にしましょう
- ・正しい情報を選択するようにしましょう（ネットにはデマや間違った情報も流れていますので気をつけましょう）
- ・不安を煽るメディアに触れすぎないようにしましょう

➤ 規則正しい生活（睡眠、食事、決まったスケジュール）

- ・睡眠、食事はしっかりととりましょう
- ・体力作りも続けましょう
- ・決まった予定を立てましょう（8時に散歩をする、13時に家のお手伝いをするなど、決めて取り組みましょう）

- **人とのコミュニケーション**
 - ・直接会えなくても、SNS や電話で友達とお喋りする（時間とルールは守りましょう）
 - ・家族との会話の時間を増やしましょう
 - ・困ったことがあったら、学校や先生に電話しましょう
- **適度な気分転換**
 - ・一人でできる適度な運動・散歩
 - ・趣味や普段やらないことに挑戦（プラモデルを完成させる、新しいことにチャレンジ）

■ **保護者自身もサポートを受けて御自身のケアをしましょう**

お困りのことがありましたら、電話で相談をお受けいたします。

SC の勤務予定 毎週 水曜日 10：30～15：00

相談室直通 048-265-3489

<休校中に役立つ情報>

○休校中の家庭学習に役立つサイト

子供の学び応援サイト（文部科学省）

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

休校中の子供たちに是非みて欲しい科学技術の面白デジタルコンテンツ（科学技術広報研究会・経済産業省）

<https://sites.google.com/view/jacst-for-kids/#h.ht054a4zvre8>

埼玉県教育委員会>新型コロナウイルス感染症・緊急事態宣言への対応について

*HP の下の方に「家庭内でもできる簡単な運動事例」「学習支援サイト」のリンク掲載

<https://www.pref.saitama.lg.jp/e2201/coronavirus/index.html>

○家庭での子供の行動で困ったら

りたりこ発達ナビ

<https://h-navi.jp/teaching>

○心のケアについて

「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」（日本公認心理師協会/ 日本臨床心理士会 /Save The Children）

https://www.jacpp.or.jp/news/wp-content/uploads/2020/03/MHPSS_message.pdf

「こころもメンテしよう・子どものメンタルヘルス」（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/mental/index.html>

「感染症流行期にこころの健康を保つために」シリーズ（日本赤十字社）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

○新型コロナウイルスの正しい知識について

「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」（日本赤十字社）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド 第2版（日本環境感染学会）

http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/COVID-19_taioguide2.pdf

東北医科薬科大学WEBページ

<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/info/information/2326/>

NHK for School 新しいコロナウイルス 気をつけること（9）

<https://www3.nhk.or.jp/news/easy/k10012315221000/k10012315221000.html>