

With コロナの状況下でお子さまを見守り支えるために

奈良県スクールカウンセラー

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、子どもの生活は一変し、子どもも大人も対応に苦慮する日々が続いていると思います。想定外の休校期間、休校解除後の分散登校、短期間の夏休み等、例年とは違う生活に子どもにもたらされた影響は様々です。奈良県のスクールカウンセラーが現状を報告し合う中で見えてきた子どもの様子から、今後の理解と支援に少しでもつながればとの願いを込め、この資料をお届けします。



自分でもうまくいなくてしんどい…。叱らないで。

言葉にできないってつらい…でも分かってほしい…

子どもの変化【生活】	食事の時間が不規則になる	食事量が減る/増える
朝起きにくい、起きててもなかなか動けない	夜なかなか眠れず、夜更かしをする	ゲームや動画、SNSに没頭する時間が増えた

子どもの変化【気持ち】	友人関係の不安から学校に行きたがらない	こだわりが強くなった
怒りっぽくなり、兄弟げんかや親子げんかが増える	親から離れたがらない	言葉にできない不安があり、赤ちゃん返りのような甘えを見せる
自分がいつ感染するか分からないという不安から、極端に人と関わることを避けたり、外出をしなくなったりする	先行きの不透明さ（特に部活・進路に関わることに對して）から無気力になる	

このような様子が、新型コロナウイルスによる影響で新たに見られるようになったと報告がありました。以前から見られた状況が深刻化した例もあれば、改善した例もあります。心配な変化が見られたとしても、周りの大人が適切に対処をすれば、改善していきます。対処例を紹介しますので、子どもの変化に予め備えておき、慌てず対応していきましょう。

① 学校へ行きたがらない、登校しても保健室登校や遅刻・早退が続く場合



背景にどんな気持ち（不安・緊張・無気力等）があるのか、じっくりと耳を傾けてあげましょう。子どもが気持ちを言葉にするには時間がかかる場合が多くあります。“さぼっている”“怠けている”“甘えている”と感じたり、時には大人側の焦る気持ちから、叱責したり無理矢理登校させようとしたりしてしまうかもしれません。大人が一旦立ち止まり、ゆっくり



と時間をかけながら「どんな気持ちになっている?」「どんなことを考えている?」と子どもの声を聞く関わりを心掛けましょう。

② 生活リズムが乱れ、昼夜逆転の生活になったり、ゲームや動画、SNSに没頭したりする場合



“スマホに夢中になるから夜寝られなくなるんだ”と考え、スマホやゲームを取り上げるなど、必要以上に制限をかける対応になってはいませんか? 子どもは様々な不安から眠れなくなり、その結果ゲームや動画に没頭してしまう場合が多くあります。“どうしたらやめられるか”ではなく、“どうすれば眠れるか”に焦点を当て、生活リズムを戻す対応方法を子どもと一緒に考えていきましょう。特に、布団に入る2時間前の過ごし方が大切です。子どもと一緒に夜の時間の過ごし方を考え、一緒に本を読んだり、お話ししたりする時間を作るなど工夫し、睡眠前にはゲームやスマホから離れる生活を目指しましょう。



③ 親から離れず甘えたり、反対にイライラしてケンカが増えたりした場合



甘えやイライラも、気持ちの表現の一つです。周囲の大人や兄弟姉妹に余裕がない時には、子どもはよりイライラしてケンカになる場合があります。そうならない為にも、まずは大人が落ち着き、「いつもと違って〇〇だけど、どうしたの?」等と声を掛け、様子の変化に気づいていることを子どもに伝え、子どもが落ち着きを取り戻して話せる状況を整えてあげましょう。“いつもどおり”ができないことへの苛立ちもあるかと思います。時間をかけて今最大限できる“いつもどおり”を一緒に考えていきましょう。

④ 不登校(傾向)の子どもが登校できるようになった場合

大人から見ると喜ばしい変化だと感じる方も多いでしょう。オンラインによる出席や、分散登校による刺激の軽減がきっかけで登校できるようになった子どももいます。子どものエネルギーが持続できるよう、子どものペースを尊重し、期待や負担が過度にかからないように留意してください。登校再開が失敗体験とならないように支えていくことが大事です。

○今後の備え

大人がいつもどおりに振る舞うことがとても大切です。どんな場合でも大人がまずは落ち着き、過度に不安にならず対応することが望まれます。対応の基本は“**子どもに寄り添って話を聴く**”ことです。そのためにも大人が落ち着く方法をいくつかもっておきましょう。下記の例を参考に、御自身に合ったリラクゼーションの方法を見つけてみてください。リラクゼーションの方法は、子どもと一緒に日頃から楽しんで取り組むとより効果的です。

呼吸法

息を長くゆっくり吐くことを意識します。3秒かけて息を吸い、5秒かけてゆっくり息を吐きます。

ストレッチ

身体をぎゅっと縮めてから、一気にダランと身体力を抜きます。肩を回したり、背伸びしたりすることも有効です。

その他

音楽を聴くことや温かい飲み物(ホットミルクやココア)を飲むこともオススメです。子どもとシャボン玉遊びも良いですね。

心配なこと、不安なことがあれば一人で抱え込まず、いつでも学校やスクールカウンセラーに相談してください。

奈良県立教育研究所でも、電話教育相談「あすなろダイヤル」や来所教育相談を実施しています。