

休校中における子どもとの関わりについて

新型コロナウイルス感染症への様々な対応の中で、日々の暮らしが大きく変わってきました。普段とは違う生活に加え、ウイルスの恐ろしさを伝える情報が連日流れ、自分自身や大切な人たちも病気になるのではという不安から、心身の調子を崩す人がいてもおかしくありません。さらにその対象が目に見えず、想像を掻き立てるものであることから、敏感な方はより不安になりやすいと思います。

そうしたストレスを受けている日々が長期化していく中で、普段と違う反応や行動をする子どもがいるかもしれません。これは、特別なことではなく、緊急時においては一般的なことです。そして、関わりによってケアすることができ、子ども自身が適応し成長する力を取り戻すことにつながります。

(以下の文章は10歳以下を想定して記載していますが、どの年齢の児童生徒にも参考になると思います。)

・ストレスによって引き起こされる子どもの変化



①腹痛や頭痛、睡眠・食欲の変化など、体への反応が出る。

子どもは、自分の今のしんどさを理解することが難しく、言葉にすることが苦手です。そのため、何かわからないモヤモヤした気持ちが、体調に表れることが多いです。〇〇が痛いという体調の異変、眠れない・怖い夢を見るといった睡眠の異変、食欲の増減にも影響が出ることがあります。痛みを伴う身体症状は、体の緊張をほぐしてあげたりするとよいです。



②幼くなる。いつもよりくっついたり、わがままを言ったりする。



ストレスにより不安感が増したり、安心感が揺らいだりすると、退行して幼くなったり、愛情や安心をくれる対象に直接触れたりすることで、自分の中に安心感を取り込もうとします。退行による甘えは、無条件で自分は守られる存在であると再認識をする効果があります。他にも、指を吸って不安を解消したり、爪を噛んでイライラに耐えている時もあります。

③気持ちや行動のコントロールがしにくくなる。

元々子どもは自分の感情や衝動をコントロールするのが苦手ですが、自分の中にある不安が高まると、感情や衝動をコントロールすることがより難しくなります。具体的には、興奮気味になったり、イライラしやすくなったり、悲しくなって泣いてしまったり、いつもは怖がらないことで怖がったりします。



その他にも、衝動的にしゃべったり、落ち着きがなくなったりと過活動気味になることや、反対に、何故か遊びが楽しくなくなって遊ばなくなったり、集中力が低下したりと無気力状態として表れることもあります。無気力状態の時は、無理をさせず、安心感を与えながら、日常を保ってあげるのがよいとされています。

④遊びの中で起きている出来事を再現する。

子どもの遊びはそれ自体が心の表現です。子どもは現実では受け止めきれないことを、遊びとして表現することがあります。そしてその中で、自分の心を安定させ、乗り越えていきます。もしかしたら、おままごとで、感傷した役が登場するかもしれません。オリジナルのコロなごっこをするかもしれません。見ている方は怖いかもしれませんが、それはむしろ子どもが乗り越えようとするサインだったりします。否定するのではなく、見守りながら、もし可能なら何をしようとしているのかを一緒に考えてあげてください。

⑤ 周りの不安やイライラを自分のせいだと責める。



幼く、詳しい情報がわからない子どもは、ニュースを見て怖いというよりも、親の不安そうな表情やイライラを感じ取って、不安になります。そしてその周りのイライラは、自分が悪いからだと思い込み、罪悪感を高めながら気持ちを抑え込むことがあります。

とはいえ、経験したことのない状況の中で、常に安定していることは大人でも難しいことがあります。もし大人の反応をみて不安がる子がいたら、何に對してイライラしているのかを、子どもに分かる言葉で説明し、「〇〇のせいじゃないよ」と、伝えてあげてください。

・子どものストレスをケアする。

① まず、不安を受け止め、話をよく聴き、安心を与える。



子どもは、予期せぬストレスを自分で受け止めきれない時に、様々な反応を見せます。

どんな反応に対しても、そういう気持ちになっていることを認め、受け止めてあげてください。

子どもなりに頑張っていることは、思いっきり褒めてあげてください。くっついてくる不安な子は、抱きしめることで自分は守られているという安心感を得られるので、突き放すのではなく、受け入れてあげてください。(忙しく対応が難しい時は、後で時間を取る約束をしてください。)

今の状況を、子どもの年齢に合わせた言葉で、正直に伝えてあげることも大事です。それによって、家族の不安やイライラは自分や誰かが悪いのではなく、ウイルスが悪いと知り、落ち着くことができます。そして可能な時間をとってよく話を聴いてあげる。表面的なしんどさを話し、周りに受け止めてもらえた体験から、より気持ちを表現しやすくなり、多くの子どもは自身の力を取り戻していきます。

② 対抗できる力を身につけるイメージをもつ。



特に幼い子どもには、目に見えないものに対して対抗できるイメージを持つことが良いです。例えば、「ご飯をしっかりと食べてよく寝ることが、体を元気にしてくれること」や「元気なお父さんやお母さんが、守って包んでくれる安心感」などです。

具体的に対抗手段をイメージと共に覚えるのも大切です。手洗いやうがいを、たださせるだけではなく、ウイルスをやっつけているイメージを共有しながら、まずは一緒にしてあげてください。そして一人できるように、あたたかな声と見守りをしてあげるとよいです。

③ 一緒に遊び、今の状況でできることを一緒に考えて行う。

様々な不安を受け止めたうえで、今この状況の中でできることを、子どもの力を信じて一緒に考える。子どもの創造性と適応力は大きく、そうした話をすることで、生きていく力が育ちます。また、子どもにとって安心をくれる対象に見守ってもらったり、一緒に何かをしたりすることは、子どもの現状に適応し、健康に育っていく力に、非常に大きな効果を及ぼします。一緒に計画を立て、子どもの遊びを一緒に楽しんであげてください。



子どもの力は大きく、適切に関わっていく中で回復していくことがほとんどです。とはいえ、この未曾有の事態の中で、疲れが出てくるのは子どもだけではありません。いつもならできることも、上手くできない時もあると思います。また、「親だってしんどい」のは当然です。今なら何ができるだろうかと、息抜きを見つけておくことをおすすめします。困った時は、一人で頑張りすぎず、誰かに話してください。お子様の事でどうしても不安があれば専門機関に相談してみてもいいと思います。子どもの未来に向けて、一緒にがんばっていきましょう。

相談機関：・門真市子ども悩み相談サポートチーム (072-887-6717(週3日(火・水・木) 10:00~16:45))
・すこやか教育相談24 (0120-0-78310(無料)24時間対応の電話相談窓口)