

保護者の皆様へ

筑陽学園中学・高等学校
高校校長 新田 光之助
中学校長 新田 光太郎
スクールカウンセラー 津島 奈々

◇新型コロナウイルス感染症による生徒のストレスとその対応について◇

学校においては、新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するための臨時休校の措置が取られています。こうした状況の中で、子どもが抱えていると思われるストレスとその対応についてお知らせします。

子どもは大人が考える以上に過敏で不安になりやすいことを理解し、安心感を与えることが基本となります。

(1) 未知で目に見えないウイルスに対する不安と恐怖

未知であるゆえに、不確かな情報が流れ、過度な緊張感を抱える恐れがあります。

正確な情報を選択するように心がけましょう。

特に子どもはテレビやネットなどから過度で過激な情報の影響を受けやすいので、情報収集に振り回されないことが大事です。同じような情報（刺激）を繰り返し受けることで、情緒がさらに不安定になることが分かっています。子どもの場合は、メディアからの情報を遮断することも必要です。

(2) 不安や恐怖による行動の変化

このような状況下では、落ち着いた行動が大人でも難しくなっています。不安や恐怖から、怒りの感情がわき攻撃的になったり、気持ちが不安定になりやすいでしょう。その他、甘えが強まったり、具合が悪くなってしまったり、眠れなくなったり、衛生面に過度に神経質になりすぎたりするかもしれません。まず、大人が落ち着いた言動を心掛けましょう。

(3) 生活の変化によるストレス

休校の措置により、家庭にとっては様々な不安、子どもにとっては生活空間の閉塞感によるストレスが大きいでしょう。

感染拡大の防止のための措置であるため、人の集まる場所等への外出を避け、基本的に自宅で過ごすように通知されています。大人も不安やイライラが募ってしましますが、それが家庭内で増幅しあわないように、気を付けましょう。適度な距離を取ることも必要です。限られた選択肢の中で、少しでも互いのストレスを発散できるように工夫する必要があります。

保護者の皆様にとっても、様々な負担、制限、個々の事情があると思います。ストレスをため込まないようにするためには、家族以外の友人、親戚など社会的なつながりを維持することが大切であると言われています。子ども達のことに関する不安は、学校にご相談ください。必要に応じて、スクールカウンセラーが対応することができます。

【参考資料】

- ・ American Psychological Association (2020) .Keeping Your Distance to Stay Safe. (日本心理学会訳 「もしも『距離を取る』を求められたなら：あなた自身の安全のために」)
https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/
- ・ 日本赤十字社 (2020) 「感染流行期にこころの健康を保つために」シリーズ
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

○ スクールカウンセリング利用について

現在、緊急事態宣言を受けて、電話での対応に時間的制限が生じております。また、電話がつながりにくい状況も発生していますので、下図の流れでの申し込みをお願いしています。

本校ホームページ内の、カウンセリング申込フォームから、
保護者様より、送信をお願いします。

質問内容の項目の欄に、連絡が取れる時間帯を、
忘れずにご記入をお願いいたします。



養護教諭より、日程調整のお電話をいたします。

このお電話で、予約が確定になります。

電話での連絡がつかない場合は、持ち越しとなります。



電話での面談となります。

お約束の時間に、カウンセラーから電話を入れますので、

お話のできる時間の確保をお願いいたします。