

心の状況と学校や家庭での対応 (小学5年生ぐらいまで)

この年齢の子どもの多くはストレスを受けた時には、その反応を言葉ではなく、さまざまな行動として表現します。一時的（数日から数週間）な退行現象（指しゃぶり、暗闇を怖がる、一人でおかれるのを怖がる、おねしょ等の子どもがえり）がみられることがありますが、必ずしも異常ではありません。また、徐々に恐怖をより現実的に感じるようになり、イライラ、怒り、言うことを聞かないなどの行動や、吐き気、腹痛、頭痛などの身体症状、不眠、悪夢などが引き起こされることが多くみられます。学校での成績の低下、登校渋りなど学校にかかわる問題も出現することがあります。

また、現実起きた事よりも、家族の反応（不安、緊張、がんばりすぎなど）がストレスとなることがあります。多くの場合は、家族や周りの方が安定した状態になり、子どもを理解して支持することで解決します。漠然とした不安を具体的に子どもがわかる形や言葉に置き換えて安心材料を与えることを基本として対応しましょう。

心身の状態や言動	学校や家庭での対応
一般的な恐怖感がある。 (怖いものが何かはわからないが、いつも不安・恐怖心がある)	① あなたをしっかりと守ると安心させてあげましょう。 (例)「大丈夫」と、目を合わせて優しく語り掛けることで落ち着く場合もあります。
何でイライラしているのかわからない。	① イライラするのは、不安状況にある時の自然な反応である事を説明して安心させてあげましょう。そして、イライラを整理し、対応できることを伝えましょう。 ② 発散できる場所や方法を教えましょう。 (例) 体を動かせる場所を提供する。「今日の昼休みは、3年生が体育館を使えるよ。」など (例) 一人で楽しむ、縄跳びを推奨する など
身体的な反応が現れる。 (発熱・頭痛・腹痛・吐き気・めまい・震え など)	① 身体も一生懸命闘っていることを伝え、まず身体の反応に対応します。 (例) リラクゼーション、マッサージ、ひどいときは痛み止めを飲む など
繰り返して新型コロナウイルス感染症の話をしたり、わざと咳や苦しそうに演技したりする行為を繰り返す。	① 話をしっかりと聴き、子どもが何を伝えたいのかを理解しましょう。落ち着いたら、この次に同じような行為をしたくなったら、具体的にどうすることがよいのかを伝えます。

<p>急に泣いたり、怒り出したりする。</p>	<p>① 気持ちが揺れるのは、自然なことだと伝えて安心させましょう。そして、恐怖、怒り、悲しみを受け止めてください。</p>
<p>眠れない、寝つきが悪くなる。 (悪夢、一人で眠ることの恐怖)</p>	<p>① 一人で眠るのが怖い場合は、保護者は添い寝をするなどしてみてください。また、悪夢の場合は、どんな夢をみるのかを聞き、なぜそんな怖い夢をみるのかを情報を与えましょう。 (例)「心が恐怖と闘ってがんばっているのだから応援してあげようね。」と声を掛ける など</p>
<p>集中力が欠如したり、学習意欲が減退したりする。</p>	<p>① 何かの思いや感情が生じ始め、学習を妨げてきたら教師や大人に助けを求めてよいことを伝えます。少しその場から離れたり休憩したりすることで、落ち着かせましょう。</p>
<p>苦しい思いから引き起こされた恐怖感がある。</p>	<p>① 単に「大丈夫だよ」と言っても、恐怖心は消えません。何が苦しいのかを傾聴を通して焦点化し、少しでも楽にしてあげるために、今できることを具体的に考えましょう。</p>
<p>退行反応 (指しゃぶり、おねしょ、舌足らずの話し方)</p>	<p>① 一時的なことなので、無理にやめさせず、まず安心できる環境をつくりましょう。 (例) 普段通りに接することで、日常生活パターンがもどってくると落ち着いていきます。</p>
<p>自分自身、及び、人の安全が心配になる。</p>	<p>① 心配なことを分かち合ってください。心配事に対する現実的な情報を与え、対応方法を教えて安心させましょう。</p>
<p>報道された死に対する悲しみやショックから、自分自身が混乱し、恐怖を示す。</p>	<p>① 気持ちを受け止めてください。 (例) びっくりしたよね、怖かったね など ② その上で、楽しかった、よかった時の思いを強め、不安な思いに打ち勝つ力をつけさせましょう。</p>

(C) 本田 恵子 (2020)

心の状況と学校や家庭での対応 (中学生・高校生)

この年齢の子どもの多くは、ストレスを受けた時には、より複雑な反応を示します。引きこもり、抑うつ、自殺念慮、非行、身体症状等がよく見られる症状です。また、集団の中での自分の位置付けを気にするようになるため、「自分は大丈夫」と無理してみたり、できていたことが突然できなくなって不安になったりするなど心の揺れが大きくなることもあります。論理的思考が育っている年齢の子どもには、具体的な問題解決のための対応策を一緒に考えてみることや、友だちからのサポート、親からの声かけが有効な支援になることもあります。

心身の状態や言動	学校や家庭での対応
日常生活が崩れたことへの怒り。 (部活動ができない。大会が開催されない。学習が進まない。習い事ができないなど。)	<ul style="list-style-type: none"> ① 新型コロナウイルス感染症のためにできない物事についての自分の思いや感情を整理してあげることが大切です。 ② 長期的な見通しの中で具体的な対応策を提示することで、今自分に何ができるのかを実現に理解させます。これから自分ができていることを一緒に考えて実行していきます。 (例) 部屋でできる筋力トレーニングやストレッチのメニュー作成 など
自分の恐怖感、無力感を意識しすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ① 不安な出来事が継続する時は、当たり前前の反応だと伝えると同時に、周囲の大人は、本人に気を遣いすぎず普段通りに接するようにします。
苦しさを表現するために急にはしゃぎ出したり、様々な行為に走ったりする。	<ul style="list-style-type: none"> ① 「落ち着かないみたいだね」と苦しさを受容してあげましょう。その上で、苦しさを言葉ではなく、体が表現して行動に走らせていることを理解させ、具体的な対応策を一緒に考えます。
自己破壊的な行為、自殺、自分を傷付ける行為などを試みる。	<ul style="list-style-type: none"> ① 苦しい気持ちを受け止めます。どんな時に衝動的な気持ちが襲うのかを整理し、苦しいときは助けを求めるように伝えてください。 ② 早期に専門家に相談しましょう。
人間関係に対して投げやりになる。	<ul style="list-style-type: none"> ① 先生や友達、家族とどんな関係でいたいのかを話し合ってみましょう。 (例) 先生はあなたとこうしていきたいと思っているけど、あなたは、どうしてほしい? など

<p>行動がちぐはぐだったり、長続きしなかったりする。</p>	<p>① 自分の衝動をコントロールする方法を一緒に考えましょう。 (例) 行動する前に、何をどのくらいの時間したいのかを言葉にしてみる など</p>
<p>不安を紛らわせるための代償行為を続ける。 (ゲーム、動画などに依存し生活ペースが乱れる、保護者が時間管理すると荒れる、など)</p>	<p>① 身体の成長が著しい時期には、特別な原因がなくても不安になったり、エネルギーを持て余したり、干渉されることを拒んだりすることがあります。まずは、周りの大人が、成長過程で自然なことであることを理解しましょう。 そのうえで、何が起っているかを説明します。 思春期の心と身体について、変化の内容やスピードなどを、具体的に資料を使って説明し、自分の成長への心構えを促します。</p> <p>② ストレスマネジメントを教えます。 具体的なストレスマネジメントの方法を教え、日常生活で使えるように指導します。</p> <p>③ 依存症のメカニズムも教え、別のものに打ち込む指導をします。 熱中するものが必要な時期のため、興味のある課題を与えて、グループで行うなどの工夫をしましょう。</p>

(C) 本田 恵子 (2020)