

キューハケ相談室だより



【新型コロナウイルス感染症に対するメンタルヘルスについて】

～児童のみなさん～

新年度がはじまりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、5月連休まで休校となりました。日々、状況が変化する中で、今後のことを不安に思う人は多いのではないのでしょうか。今回のような感染症が発生した時、人がストレスを感じたり、不安になったりするのは当たり前のことです。今回の相談室だよりでは、いつもとは違う生活の中で、一般的にみられる反応・行動と対応策についてお伝えします。

反応・行動

- 病気になることや死ぬことについて怖くなる
- 頭やお腹が痛くなる
- 眠れなくなる、怖い夢を見る
- 食欲がなくなる
- 怒ったり、イライラしたり、泣いたりすることが増える など

対応策

- ◎心配なことや不安なことがあれば、家族や周囲の大人に話を聞いてもらう
- ◎テレビのニュースや映像を繰り返し見ない、家族と一緒に正しい情報を取り入れる
- ◎休校中は、家庭における新しい日課とスケジュールを作り、守るように心がける
- ◎学習のほかに、絵を描くなどの創造的活動や体を動かすようにして、心と体をリラックスさせる

いつもとは違う生活の中で、こうした反応・行動がみられることは一般的であることを知り、みんなで力を合わせて、困難を乗り越えていきましょう。学校でみなさんに会えることを楽しみにしています。

～保護者の皆様～

このたびの新型コロナウイルスに罹患された皆様と、感染拡大により生活に影響を受けられている皆様に、心よりお見舞い申し上げます。また、休校延長に伴い、お子様が家庭で過ごすことに対するご心配や、育児負担の増大によりストレスを抱く保護者の皆様もいらっしゃるかと思います。

休校中に、お子様のことや保護者の皆様の心のケアについてご心配がある場合は、以下にご相談ください。

* 下記のリンクをクリックして下さい。

相談窓口一覧

困難な状況ですが、保護者の皆様には、以上に記載した子どもが行える対応策へのご協力とともに、子どもたちが安心感を得られるように、子どもたちが気がかりに思っていることに耳を傾け、優しく話しかけたり、年齢に応じてハグをしたりして、安心させるようにご配慮をお願いいたします。

お子様への対応については、以下のサイトにも詳細が載っていますのでご参照ください。

* 「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」 <https://www.savechildren.or.jp>

* 「WHO_COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスに関する注意点」

<https://covid19-jpn.com/mentalhealth-who/>