

子どもたちの心のケア ～ 学校再開にあたって ～

愛知県総合教育センター

新型コロナウイルス感染症防止対策の影響により「いつもと違う」日々を過ごすことで、ストレスを感じている子どもは少なくありません。学校再開にあたり、子どもたちは新しい環境に適応していくことが求められます。まずは、私たち教職員が不自由な状況の中でよくがんばっている子どもたちを褒め、努めて丁寧な観察と声かけを行うことが必要です。

1 子どもからのサインに気付きましょう

子どもは、自分の気持ちを自覚していないことや、言葉でうまく表現できないことがあり、心の問題が身体症状等となって現れることがあります。不安な状態であるときに、普段できていたことができなくなったり、間違ってしまったたりすることがあります。それに対して叱られると更に不安が増します。子どもをよく観察し、教職員が協力してサインを見逃さないようにしましょう。

(サインは、私たちにその兆候を教えてくれる「肯定的なもの」とも捉えられます。)

<p>○ 体の反応</p> <ul style="list-style-type: none">・夜眠れない、朝なかなか起きられない・食欲がない、あるいは過食になる・頭痛、腹痛や下痢、便秘を訴える・体のだるさを訴える など	<p>○ 表情や会話</p> <ul style="list-style-type: none">・元気がない・ぼんやりしている・喜怒哀楽が激しい、あるいは無表情になる・家族、学校や友達のことを話したがるらない など
<p>○ 学校生活の様子</p> <ul style="list-style-type: none">・学校に行きたがらない・遅刻、欠席が目立つ・休み時間などに友達と離れて一人にいる・学習への意欲が乏しく課題の提出が滞る など	<p>○ 行動面・生活面の変化</p> <ul style="list-style-type: none">・家に閉じこもりがちになる・親のそばから離れない、強い甘えがみられる・落ち着きがない、やたらテンションが高い・反抗的な態度をとる など

「いつもと違う」という教職員の「違和感」を大切にしましょう。
→ 子どもからのサインにいち早く気付くことにつながります。



< 子どもたちの心の健康を保つために – 保護者との連携及び支援 – >

- ① 再開後の学校・家庭での様子について、互いに連携して情報共有していきましょう。
- ② 先の見えない状況や感染の不安などが長期間続いており、保護者自身も疲弊しています。子どもたちの心のケアとともに、保護者に「ねぎらいの言葉」をかけていきましょう。対話を重ねていく中で、家族全体の状況を知ったり、保護者の不安や悩みに気付いたりできることがあります。

2 子どもの「ことば」をよく聴きましょう



教職員は落ち着いて子どもの話を聴き、安心感を与え、学校は安全な場所であることを伝えましょう。学校生活の中で失敗をしたり必要な行動ができなかったりした場合も責めず、穏やかで受容的な対応を行いましょう。
(状況に応じて、個人面談の実施やスクールカウンセラー等の活用も考えられます。)

※子どもへの声かけ（例）

- | | | |
|----------------|---|----------------------|
| ・共感しながら聴く | → | 「大変だったね」「辛かったね」 |
| ・安心できるよう受け止める | → | 「よく話してくれたね」 |
| ・子どもの状態を受け入れる | → | 「がんばっているね」「それでいいんだよ」 |
| ・解決に向かっていく | → | 「先生と一緒に考えよう」 |
| ・なかなか課題に取り組めない | → | 「今できることから始めるといいよ」 |
| ・自分の目標に近づけない | → | 「できているところを見つけてみよう」 |



※叱咤激励によって、ストレス反応を長引かせることもあるので注意しましょう。

子どもからの心とした質問、会話を大切に受け止め、なぜこの話をするのか、その背後にある意味や思いについて考えを巡らせ、時には尋ねながら聴いていきましょう。



過剰にがんばってしまう子どももいます。「休校中の3か月、どうだった」と過去を振り返ったり、「目に見えないウイルスってやっぱり怖いよね」「もしかかったらとか、人にうつしたらとか考えるよね」など、少しネガティブで避けられがちな話題を扱ったりすることもよいと思います。



再開後の学校は、ポジティブな空気で満たされがちになります。
「ポジティブ、ネガティブ 両面を扱う意識」をもつことが大切です。

3 安全で安心な環境を整えましょう

「いつもと違う状況」や「不安が強いこと」について、敏感に反応する子どももいます。ほっとする、気持ちが和む、笑い合える時間や場所があると元気が戻ってきます。

① 新型コロナウイルスとその対処、それに伴う学校生活の変更点について伝える。

・子どもが理解できる言葉で今の状況を説明しましょう。何が起きているのか分からず、不安や怖さを感じている場合などは、表やイラスト等で視覚的に説明すると分かりやすくなります。

② 「いつもと同じ」日課や課題を保つ配慮をする。

・これまでのルーティンを変えざるを得ない状況もあると思いますが、新しいスケジュールやルーティンを作りながら少しずつ見通しをもち、安心して活動できるようにしていきましょう。



③ イライラへの予防や対処を考えてみる。

・ストレス解消（リラクゼーションや軽い運動など）、感情コントロールの方法を伝え、一緒に楽しみながら実践しましょう。