

保護者の皆様へ

令和2年3月27日

由布市教育委員会

新型コロナウイルス感染症による子どもの心理的ストレスと対応について

由布市では、新型コロナウイルス感染症対策本部会議をうけて、新型コロナウイルスの感染拡大を防止するための休校措置などの対応を継続しております。このような状況の中で、子どもにとっての心理的ストレスと対応についてお知らせします。

① 不安になっている保護者

子どもにとっての不安要素の一つとして、“不安の表情を見せている保護者”や“イライラしている保護者”の姿があげられます。こんな時だからこそ、周りの大人が冷静に、落ち着いて対応している姿を子どもに見せましょう。保護者の方もイライラが募ってしまうと思いますが、イライラや愚痴を子どもにぶつけないように気を付けましょう。

②メディア

東日本大震災時の津波の映像のように、同じような情報を繰り返し見ることで子どもは情緒不安定になることがわかっています。また、子どもは適切な情報処理ができないため、自分が見聞きした情報の一部が世界中で起きていると誤って認識する傾向があります。子どもが不安そうにしている場合は、メディアからの情報を遮断することも必要です。NHK教育テレビ、市立図書館の貸し出しサービス、各社が行っているインターネットの無料コンテンツなどもうまく利用しましょう。

③生活の不自由さ

休校による仕事の調整、マスクなどの物品の購入ができない現状など保護者の方も不自由な生活をおくっていらっしゃるかと思いますが、子どもにとっても休校措置や外出自粛要請などで生活の不自由さを感じ、それによるストレスも感じています。子どもも我慢しています。親子でともに時間を過ごせるときには、できるだけリラックスする時間を大切にしましょう。文部科学省も「日常的な運動や遊び（ジョギング、散歩、縄跳びやブランコ、滑り台など）を安全な環境の下で行っていただきたい」と言っています。日本中が非常事態になっているので、おねだりについてはいつもよりは目にもみえあげること大切です。甘えが常態化するのではないかと心配になる場合は、「コロナに勝つぞ大作戦（ネーミングは適宜変えてください）の間だけね」とお約束するのも良いでしょう。

保護者のみなさまにおかれましても、終息の見えない現状、休校による子どもの見守りと仕事の両立などでストレス過多になっているかと思いますが、子どもに関することで相談がありましたら、休校中でも学校には教職員がおりますのでお気軽にご相談ください。