

保護者のみなさまへ

新型コロナウイルスについて、連日、メディアで、大量の情報が流されています。また、感染拡大防止のため全校が休校になり、子どもたちの行動が制限されています。このような状況では、身体症状や感染拡大に大人の注意が向きがちですが、子どもたちには多大なストレスが加わっています。そして、保護者のみなさまにも急な休校に伴い多大なご負担があると思います。

保護者のみなさまご自身、ならびに子どもへのメンタルヘルス(心の健康)対応について説明します。

保護者の方は

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

保護者ご自身の心身の安定が第一です。

できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、食事でも三食バランスよく食べ、可能な範囲の運動をこころがけましょう。

子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。

周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば子どもも落ち着きます。



② 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

③ 不安をあおりがちなテレビなどのメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

テレビを消して、家族との団らんや休息の時間に見てみましょう。



④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

親しい人に電話で話を聞いてもらうことで、

心配や焦りが解消することがあります。

⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

乗り越えることができた経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。

また、周囲の人とお互いにうまくいっている取組があれば、ほめあいましょう。

今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。

⑥ アルコールの飲みすぎやタバコの吸いすぎに注意しましょう。

気持ちを落ち着けるため、気が付かないうちに取りすぎてしまう場合があります。

がまんできないときは、カウンセラーや心療内科、精神科など専門機関に相談しましょう。

⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

今回の状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。ストレスによって、気持ちの変化や体調の変化などがおこり、日常生活に支障がでる場合があります。

このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧ 必要な時に、相談できる専門機関をあらかじめ調べておきましょう。

中宮中学校：TEL. 050-7102-9210

枚方市教育委員会

『子どもの笑顔を守るコール』（平日 月～金 9時～17時）

「いじめ専用ホットライン」 072-809-7867

「教育安心ホットライン」 072-809-2975

『すこやか教育相談24』 0120-0-78310 *24時間対応の電話相談窓口です。

大阪府教育センター『すこやか教育相談』

すこやかホットライン（子どもからの相談）

06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp

さわやかホットライン（保護者からの相談）

06-6607-7362 Eメール：sawayaka@edu.osaka-c.ed.jp

*電話相談 9時30分～17時30分 月～金曜日（祝日・休日・年末年始は除く）

*Eメール相談 24時間受付（回答は後日） *FAX相談 06-6607-9826

子どもたちには

① 子どもが、よい体調を維持できるように努めましょう。

規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとり、食事も三食バランスよく食べ、可能であれば、感染防止をしたうえで、外での運動をさせるなどをこころがけましょう。（散歩や公園で走る、縄跳びをする等で感染するリスクは低いと考えられます。）

② ウイルスやその感染防止について正しい知識を、子どもにわかりやすく伝えましょう。

何が起きているか事実を伝え、今どうなっているか説明し、感染リスクを減らすためにどうすればいいか、子どもの理解力に応じて、わかるように教えましょう。

③ 不安をあおりがちなメディアの情報に、子どもが接する機会を減らしましょう

テレビを消して、家族との団らんや休息の時間にしてみましょう。

④ 家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち孤立しないようにしましょう。

コンピューターゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をする、カードゲーム、ボードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。

できるだけ、親や家族がそばにいるようにしましょう。

入院などで離れる場合には電話などで定期的に連絡できるような方法を確認してください。

直接会えない友人とは、ご家庭のルールのもと、メールや電話で連絡を取れるようにしてあげましょう。



⑤ 障害をもつ子どもには、配慮が必要です。

様々な特性や障害がある子どもは、急な状況の変化にうまく対応できない場合があります。

説明には、子どもが理解しやすい表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れましょう。

また、できるだけ安心できるように、先の見通しがもてるようにしてあげましょう。

感覚が過敏な子どもには、刺激が少ない環境を作りましょう。

このような取組みは、すべての子どもに有効です。

⑥ 子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に、気をつけましょう。

このような状況では子どもたちに、以下のようなストレスに伴う心理的な反応が出る場合があります。

- ・甘えたくなる
- ・心配になる
- ・元気が出ない
- ・おねしょをしてしまう
- ・悲しくなる
- ・いらいらする
- ・怒りっぽくなる
- ・喧嘩が増える

子どもは大人の愛情と目を向けられることを必要とします。今まで以上に時間をかけ、接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、安心させてください。

可能なら、安全な環境で遊びやリラックスできる機会を作ってください。

多くの場合、このような心理的な反応は、時間とともに改善しますが、睡眠や食欲の問題が長期間続く、行動上の問題がはっきり表れてくるなどのような場合には、学校に電話をして、保健室の先生やスクールカウンセラーなどに相談するようにしてください。

