

新型コロナウイルスに対する子どものメンタルヘルス支援

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、全校が休校になっています。このような状況下では、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ります。保護者の方には急な休校に伴い、多大なご負担があると思いますが、保護者の方ご自身、並びに子どものメンタルヘルス対応について以下に述べます。各ご家庭のご事情があり、すべてを実行するのは難しい場合もあると思います。できることから取り組んでいただき、何かの時にふと思い出していただくことがあればと思います。



①保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努める

保護者ご自身の心の安定が第一です。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心がけましょう。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する

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。

③不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らす。

そのようなメディアに接する時間があれば、家族との団らんや休息をもちましょう。

④家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないようにする

人に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す

そのような経験や、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、周囲の人とおたがいにうまくいっている取り組みがあれば、ほめあいましょう。

⑥気持ちを落ち着けるために、アルコールやたばこ、あるいは病院で処方された薬以外の薬剤に過度に頼らないようにする

我慢できないときは、カウンセラーや心療内科、精神科などの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付ける

このような状況で、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。ストレスで生じるメンタルヘルスに関する反応には気持ちの変化や体調の変化など様々なものがあり、日常生活に支障が出る場合もあります。このような反応が普段よりも強く出た場合には、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く

わからない場合は、各都道府県の精神保健福祉センターのホームページ等を参考にしてください。



次に子どもたちへのメンタルヘルス対応として、以下のことをおねがいます。

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、外での運動をさせるなどを心がけましょう（散歩や公園で走る、縄跳びをする等で感染をするリスクは低いと考えられています）

②ウイルスや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

④家族や親せき、友人など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

コンピューターゲームや動画の視聴の時間を増やさず、家族と話をし、カードゲーム、折り紙や工作などをして過ごす時間を作りましょう。お手伝いなどご家庭の中で役割を与えてあげるとよいでしょう



⑤子どもたちのストレスを伴う心理的な反応に気を付けましょう

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・悲しくなる・おねしょをしてしまう・いらいらする・怒りっぽくなる・喧嘩がふえる

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。いままで以上に時間をかけて接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしくはなしかけ、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、行動上の問題が顕著であるような場合には、専門機関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。

参考：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ

(2020年 3月9日初版、3月11日改定篇8版)