

# 休校後のストレスケア

---

コロナウイルスと共に生きるために (WITH COVID-19)

三木中学校 S C 西村亮輔

# コロナウイルス予防について

- 再開後もコロナウイルス感染症への予防は大切です  
正しい情報を得て予防を行いつつ生活しましょう
- コロナウイルスについて様々な知見がそろい  
専門的な情報も各団体のHPにアップされています

- 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ 日本赤十字社
- コロナウイルスって何だろう？ 小学生向けの説明 藤田医科大学感染症科
- 新型コロナウイルスに負けるな みんなでストレスマネジメント  
日本ストレスマネジメント学会
- こころのABC活動 日本健康心理学会
- 子どものこころのサポート セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン など

# コロナウイルスとの闘いは感情との闘い

- 現在はコロナウイルスの流行は沈静化していますが、  
コロナウイルスがなかった過去に戻ることはできません



- 他人が近くにいると気になる
- マスクをつけていない人に意識が向きやすい
- 外出を控えるようになった
- 人ごみを避けるようになった
- 家族での言い合いやケンカが増えた
- コロナ関連のニュースを何時間も見てしまう

様々なことに過敏になる  
⇒ストレスフルな状態

我慢をすることはストレスを溜めることでもあります  
今後は、必要なストレス(予防行動)と不必要なストレスを分ける必要があります

# コロナウイルスとストレス

- コロナウイルスに対応しようといつもと違うことをするとそれがストレスになります

例：外出時は毎回マスクをつけることを意識する  
外出をできるだけしないよう控える など



- 何かをするからストレスになるのではなく、何もしないようにすることがストレスとなることもあります  
⇒ **去年までと今の生活の差**がストレスになります

例えば、活動な人より、家でゆったり過ごす人の方が、外に出られないことにストレスを感じにくいはずです

- 人間は対処できないことが続く状況や何が正しいのか分からないあいまいな状況は苦手としています  
⇒ コロナウイルス感染症による自粛はこのストレスが溜まりやすい状況に当てはまります

# ストレスに関する知識

## ◆ 『ストレス』は“ストレッサー”と“ストレス反応”の全体のことです

**ストレッサー**とは：ストレスの直接的な原因やきっかけ

**ストレス反応**とは：ストレッサーにうまく対応できなかった結果出てくる反応(症状)

例；学校再開について考える

**ストレッサー**



**ストレス反応**

- 「学校が再開したら感染するかも」と考える

- 有効な方法が思いつかない
- 不安が大きくなる

- イライラする
- 頭痛がする
- 学校に行きたいのに体が動かない

■ ストレッサー＝ストレス反応 ではありません

■ 何をストレッサーとして感じるか、ストレス反応の出方も人それぞれ

■ ストレスへの対処のうまさの違いから、子どもの方がストレス反応が出やすい

※ 子どもは不安から暴れたりイラっとする発言をしたりする場合があります

# ストレス反応の知識 自分に出やすいタイプを知ろう

## こころに出るタイプ

- ✓ 気持ちが落ち込む
- ✓ イライラする
- ✓ 泣きたくなる
- ✓ 集中できない
- ✓ 自分を責める など



## 身体に出るタイプ

- ✓ 腹痛
- ✓ 頭痛
- ✓ 食欲低下
- ✓ 睡眠の質が下がる(不眠など)
- ✓ 食べ物の味が変わる(味覚) など



## 行動に出るタイプ

- ✓ 口調が荒くなる
- ✓ 周りを攻撃する
- ✓ 自分を傷つける
- ✓ 怯えて外出しない
- ✓ 一緒の部屋で過ごしたがる
- ✓ おしゃべりをし続ける
- ✓ 暴飲暴食をする など



## その他の反応

- ✓ 家族内のケンカや口論が増える
- ✓ 死について考えることが増える
- ✓ 病気を過度に気にする
- ✓ 悪夢を見る
- ✓ コロナを用いた遊びをする(幼児) など



# 登校再開後の注意



- 子どもの今の状態を観察して、メモしておきましょう  
⇒学校再開後には開放的になる反面、新たなストレス要因が出てきます

- 下校後は、学校での心配なことの確認だけでなく、楽しかったことや頑張ったことも聞いてあげてください



※ 家族の心配が大きいと子どもの不安も高まります

- 社会の活動が再開することで、さまざまな不安や心配事が出てきます  
⇒一人で抱え込まず、学校内の専門家にも相談してください

# 学校内の専門家とは

## ◆ SC（スクールカウンセラー）：心理の専門家

子どもや保護者の不安や心理面のケア, 発達特性のある子どもへの支援法, 子どもとの関わり方などさまざまな相談を行います  
申込みは、学校(担任の先生又は教頭先生)にご連絡ください

## ◆ SSW（スクールソーシャルワーカー）：福祉の専門家

市役所や行政的な制度の利用, 学校外の機関との連携など  
家庭を取り巻く環境の改善を行います  
申込みは、学校(担任の先生又は教頭先生)にご連絡ください

## ◆ 特別支援コーディネーター：特別支援教育の専門家

学校の先生の中で、特別支援教育担当の先生です

※ どの専門家に相談すればよいのか分からない場合も学校に連絡を頂ければ調整します



# 自粛後に生じる可能性(自粛生活の反動)

- ・体力低下⇒ケガや不登校の増加
- ・対人関係の取りにくさ⇒孤立
- ・ゲームなどへの依存や昼夜逆転
- ・学習の遅れ
- ・気持ちの落ち込みや過度なハイテンション
- ・部活のやりがいの低下
- ・ストレス起因のいじめ
- ・収入や働き方の変化 など

# 最後に

- 学校再開してもしばらくは、学校とのつながりやクラスとしての結びつきは希薄な状態で6月に入ります
- コロナウイルスの特性上、感染のリスクがなくなることなく、冬に再度流行する可能性があります  
そのため、コロナを忘れて楽しく過ごしましょうと言えないのが現状です
- ただし、この数か月の間でコロナウイルスの研究が進み、感染リスクを減らす適切な対応も見つかるようになりました
- 今後、自粛生活を緩和すると今まで緊張していた反動がさまざまなところに出てくるのが考えられます
- 家庭内での自助努力も大切ですが、自粛が解けても、生活環境の変化は生じています  
解決に困ったときは周囲の協力が必要です

# ご家庭で調べられる資料

- 福島県立医科大学  
IASC 「新型コロナウイルス流行時のこころのケア」日本語版
- 静岡大学 小林明子研究室  
レジリン通信