

ストレス対策（イラスト編）

心への影響を理解し、適切に対応を！

自粛生活が長期にわたり、心にも色々な影響が出てく
ると思います

心への影響は分かりにくかったり、見逃されてしまったり
することもあるので、今回資料を作ってみました

子ども向けと大人向けのページがありますので、是非
親子でご覧下さい♪

コロナでこまることって？

がっこうが
やすみに なる

ともだちと
あそべない

おとなは いえで
しごとを する

おきやくさんが
おみせに こない

おでかけが
できない

コロナで たくさん こまることが
おきている

じゃあ みんなの ころには
どんな えいきょうが
あるんだらう？

たろうさん



たろうさんは
ゆびしゃぶりを したり
おうちの人に くっついたり
することが ふえました
(あかちゃんがえり)

はなこさん



はなこさんは
コロナが こわくて
コロナの ことばかり
かんがえて しまいます

けんたさん



けんたさんは
とてもたいくつで
やるきや げんきが
でなくなりました

非常時の子どもの一般的な反応

気持ち	身体	行動
イライラ	頭痛	できるはずのことができなくなる
すぐ不安になる	腹痛	おねしょや指しゃぶりなど 赤ちゃん返り
やる気がでない	食欲が落ちる	反抗することが増え、攻撃的になる
すぐ泣いたり怒ったり	寝つきが悪い 早く目が覚める	一人でいることを嫌がったり 甘えたりすることが増える

【参考】 バーンズ、森(2020)

大人からすると、普段の違いに戸惑ったり、困ったり、時には煩わしく感じることもあるかもしれませんが、一般的なストレスのサインなのです

子ども自身もいつもと自分が違うことに戸惑っているかもしれません

一般的には非常事態が収まると徐々になくなっていくものです

さらに今回は“自己コントロール感”を奪われている

人は自分で決めたい気持ちを生まれつきもっています

「やれって言われるとやる気がなくなる」のは、自分で決めたい気持ちを尊重されていないからです

今回は強制的に休まされているので、“自己コントロール感”を奪われ、不快に感じやすいのです

【引用】 清田(2018)

ではどう対処すれば
良いのでしょうか？

たろうさん



おうちの人 が たろうさんと
あそぶじかんを ふやして
くれました

おうちの人 が かわいい
ぬいぐるみを かって
くれました

はなこさん



はなこさんは

コロナのことを かんがえそうに
なったら すきな キャラクターの
ことを かんがえるように して
みました

おうちの人 が コロナのニュースは
夜だけ みるように してくれました

けんたさん



けんたさんは
おうちの人から
「せっかく休みだから ふだん
できないことを やったら」
と アドバイスされ
りょうりを してみました

お家の人をお願いしたい対処

- ◆子どもが不安を訴えてきたら、「怖いよね」「そう感じるのは自然なことだよ」と共感・受容する
- ◆普段の生活リズムをできるだけキープする
- ◆テレビ報道などに必要以上にさらさない
- ◆普段より子どもへの期待を一時的に下げ、できていることを褒める
- ◆可能な範囲で子どもと一緒に過ごしたり、スキンシップを増やしたりする

子どもが自分でできそうな対処

- ◆からだのリラックス
- ◆かんがえかたをきりかえる
- ◆こうどうをかえてみる

からだのリラックス①（呼吸法）

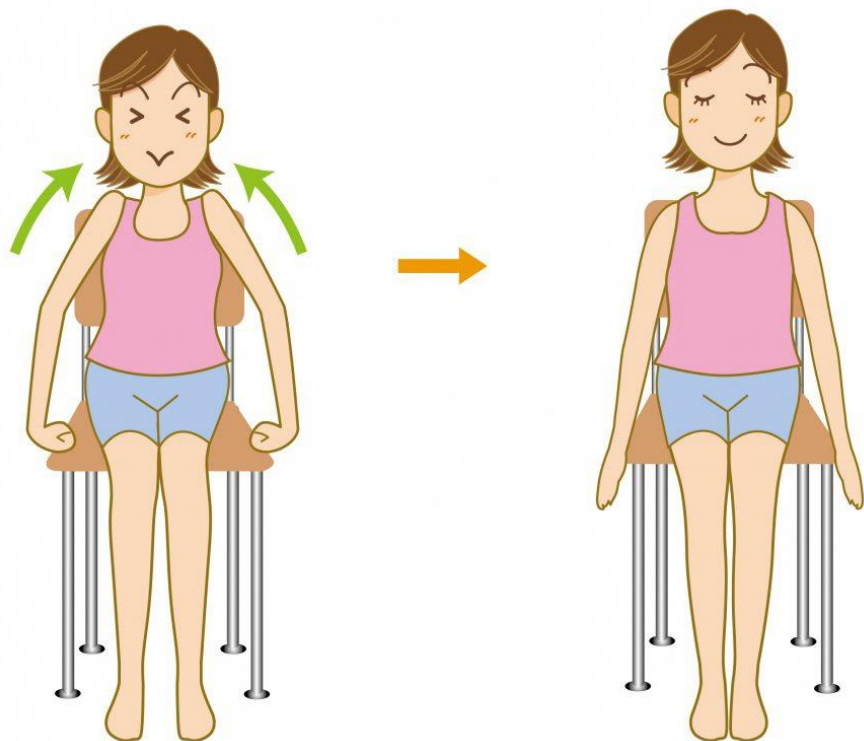


- ① おなかが ふくらむように、「1・2・3・4」で、 はなから すいます
- ② 「5・6・7・8・9・10」で、くちから おなかが へこむように、 ゆっくり はきます
- ③ はききったら、また「1・2・3・4」で すいます
- ④ 1分くらい つづけましょう

ろうそくが きえないくらい、ほそーく いきを はくことが
ポイントです

【引用】 越川、田中(2007)

からだのリラックス②(筋弛緩法)



- ①かたを まっすぐ うえにあげます
- ②「ちょっときついな」と おもうところまであげて、ゆっくり5びょうかぞえます
- ③そのあと「すとーん」と かたをおとして、からだか「だらーん」とした かんじを あじわいます

【引用】 小林(2020)

からだのリラックス③(そのほか)

- すきな おんがくを きく
- すきな ものを たべる
- すきな においを かぐ
- からだを あたためる
- クッションや ぬいぐるみを ぎゅっとする(たろうさんが やってたね)
- 海や 山など いいけしきの しゃしんを みたり、おとを きいたりする



かんがえかたを きりかえる

ふあんな ことばかり かんがえていると、きもちが どんどん おちこみます
かんがえかたを きりかえて みましょう

- ふあんな ことを かんがえそうに なったら 「ストップ！」と じぶんに
いってみる
- すきな キャラクターの ことを かんがえる(はなこさんが やってたね)
- がっこうが はじまったら、なにを したいか かんがえる
- おでかけが できるように なったら、どこに いくか かんがえる

こうどうを かえてみる①

じぶんで チャレンジすることを きめて、
とりくむことが、きもちを まえむきに するために
たいせつです

ふだん できないことに チャレンジして みましょう

できたら シールをはったりして、「できた！」と
思いやすく することも たいせつです

こうどうを かえてみる②(チャレンジ例)

- きき手じゃない ほうで せいかつ
- あたまたに ペットボトルを のせて、しせいをよくする
- りょうりを つくってみる(けんたさんが やってたね)
- ほんや まんがを いっきに よんでみる
- なにか ものづくりを してみる

だれかに そうだんすることも たいせつ

- がっこうの せんせい
- スクールカウンセラーや 子どもおうえんいいんかい
- 子どもSOSホットライン

0120-078310(まいにち 24じかん)

学校が始まってから心配なこと

- 登校渋り
- 生活リズムの変化による不適応
- 喪失体験への反応

登校渋り①

「学校に行っている間に家族が病気になったらどうしよう」

「人がたくさんいる学校へ行って、コロナにかかったらどうしよう」

と不安になってしまい、家から出たがらなかったり、学校へ行きたがらなかったりするかもしれません

登校渋り②

- 家族と離れることの不安

→何かあればきちんと連絡がくること、家族の健康状態をしっかりと伝えておく

家では帰宅後に離れられたことを褒めてもらう

場合によっては本人と保護者が相談して決めたところまで、保護者が送る

- 学校へ行くことの不安

→学校が取っている対策(席を離して配置していること等)を具体的に伝えたり、実際に見せたりする

場合によっては人のいない教室に入るなど、やりやすいところから慣れるようにする

生活リズムの変化による不適応

特に発達的な偏りが顕著なこどもは、生活リズムの変化になかなか慣れることができず、クラスに馴染めなかったり、ちょっとしたことでパニックになったりする

- ・家庭や学校で一日の流れを視覚化して示す
- ・予定の変更がある場合は、できるだけ早く伝えておく
- ・辛くなったときのクールダウン方法や場所を本人と相談して決めておく

喪失体験への反応

できなくなった学校行事や、友だちと過ごせなかった期間があることを実感し、落ち込んでしまったり、やる気が出ないなどの反応を示したりすることがある

- ・何がどのように残念だったのか、ショックだったのか、悔しいのか、本人の話をじっくり聞き受容・共感する
- ・今後の学校生活の中で、本人が求めていることが少しでも実現できないか、可能性を一緒に探る（早急にやらないこと）

引用文献・参考文献

- バーンズ静子、森真佐子(ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室 教育相談員) 2020年 ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室 https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h_4.pdf
- 北海道臨床心理士会教育領域委員会 2020年 新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について www.dokyoι.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ssa/p_taio.pdf
- 一般社団法人日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム、一般社団法人日本公認心理師協会災害支援委員会、公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン 共同制作 2020年 感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために https://www.fukaya-e.ed.jp/?action=common_download_main&upload_id=30399
- 清田予紀 2018年 それ心理学で説明できます！ P.176-177 三笠書房
- 越川房子(監修)、田中乙菜(執筆) 2007年 ココロが軽くなるエクササイズ P.90-91 東京書籍
- 静岡大学教育学部小林朋子研究室:レジりん制作委員会 2020年 レジりん通信 https://www.city.ichihara.chiba.jp/shisetsu/syou_cyuu_gakkou/el/el_keiyo/news/singatakorona.files/rejirinn.pdf

さいごまで みてくださり
ありがとうございました

作成：宮之原さくら / 編集：名古屋市教育委員会 2020年5月