



子どもをとりまく環境と不安への対処

ウィズコロナと子どものストレス



**長かった休校期間があけ学校生活が始まりましたが、
夏休みの短縮や行事縮小・授業中心の学校生活の中で、
子ども達のストレスが、自粛中とは違った形で出はじめています。**

**子どもをとりまく環境を整理し、
親子でこの秋を乗り切るためのヒントをご紹介します。**

マインEラボ・スペース

©TAIRAKA 2020

子どもをとりまく環境と不安への対処

ウィズコロナと子どものストレス

- | | |
|-------------------------|----|
| 1 休み明けは子どもの心の変化に要注意 | 2頁 |
| 2 友達がなかなかできない | 3頁 |
| 3 進路選択の見通しが立たない | 4頁 |
| 4 家庭学習になかなか取り組めない | 5頁 |
| 5 ゲームなどに依存しがちな時は | 6頁 |
| 6 発達障害のお子さんへの対応 | 8頁 |
| 《まとめ》ストレスの強い時期ほど、基本に忠実に | 9頁 |

1 休み明けは子どもの心の変化に要注意

例年、夏休み明けの9月には、子どもが心の調子を崩しやすく、不登校や登校渋りが増えます。今年は特に夏休みが短い地域が多く、「夏休みが短くて残念」「休み中も旅行に行けなかった」「学校に行きたくない」など、不満や不調を訴えるお子さんが出てきています。そこに、暑い時期の登校日数が増えたことや、自粛中から続く体力の低下で、さらにストレスがかかってしまっている状況です。9月を何とか乗り切っても、その疲れが10月以降に出てくることもあります。



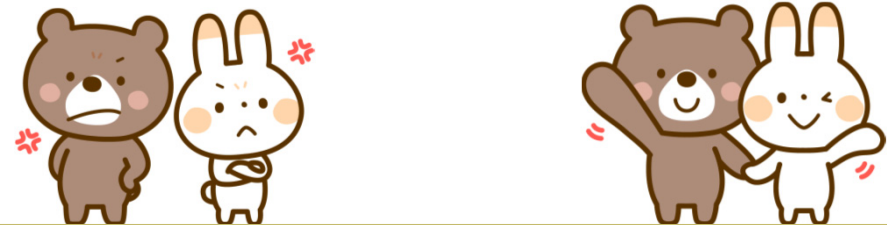
取り組みのポイント

- 規則正しい生活を親子とも心がける
- 少し先に目を向け、連休などに楽しみな予定を組んでおく
- 適度に体を動かす時間をとる
- 登校を渋る場合には、朝一緒に散歩をするなどお子さんが楽しめる予定を入れて気持ちの切りかえをはかり、不安が強いようであれば登校に付き添う
- 休み明けはあまり無理をさせず、少しずつリズムを取り戻す

2 友達がなかなかできない

進学や進級にともなうクラス替えで、新しい友達と出会う4月。学校ではさまざまな行事や企画があり、それを通しつつ友達関係を築いていきますが、今年は休校が続いた後の分散登校。行事が縮小され授業中心の学校生活。お昼の時間もしゃべらずに食事をするなど、子ども達が関係を築く機会が減ってしまっています。

それに加え、マスクをしていることで、新しい友達の顔をなかなか覚えられなかったり、会話中も表情が読めなかったり、ソーシャルディスタンスを確保するため思い通りに遊べないなどの状況も、友達づくりに影響を与えています。



取り組みのポイント

- 今まで仲よくしていた子と遊べる機会を確保する
- 子どもの焦りや不安に共感を示しつつ、焦らないでいいことを伝える
- 気のあいそうな子への声かけを促したり、学校での様子を聞きつつ協力して過ごしやすい環境を整える

3 進路選択の見通しが立たない

今年は、学校見学や説明会等がWeb実施となることが多く、進路選択をするにあたって「学校の雰囲気分からない」「進学希望の学校の行事が非公開となり、子ども達が活動している様子が見えない」など、不安を抱えているご家庭が増えています。

また、授業の遅れに対しての入試での配慮はどうなるのかといったことや、冬の感染症が広がりやすい時期に予定通り入試が行なわれるのかなど、不安はつきません。

特に高校3年生は、大学入試制度が大きく変わるタイミングではじめての事が多く、就職を目指すお子さんについては採用が減ってしまうなど、見通しの立てにくい状況です。

取り組みのポイント

- 学校や塾、希望する進学先のホームページ等で、正確な情報収集を。感染状況によって学校公開や入試予定等も変更がありうることから、情報は定期的に確認する
- 学習や学校選択は、現在の見通しをもとに今できることを着実にすすめていく
- 親が不安や焦りを見せると、子どもはいつそう不安になるため、落ち着いて対応し正確な情報を子どもと共有する。
「今週・今月はこれをやっておく」など当面の予定をたて、そこに向けて取り組む



4 家庭学習になかなか取り組めない

自粛で遅れたカリキュラムを間に合わせるため、宿題が多めに出されることもあります。また、テスト日程が詰まり、より多くの家庭学習を求められるケースもあるようです。

ただ、「学ぶ場」である学校ではスムーズに学べる子でも、家庭は「休む場」「遊ぶ場」でもあるため、学びに切り替えるのに負担がかかることがあります。いつまでもテレビを見ていたり、集中すれば10分程度で終わる学習に1時間以上かかってしまったりなど、なかなか学びのスイッチが入りにくい子もいます。



取り組みのポイント

- 課題の量が多い時には、いくつかに分けてゴールを見えやすくし、「ここまでやったら一度声をかけてね（一休みしよう）」など、途中で区切って確認する
- 学習の時間をあらかじめ決めておき、リズムをつくる
- 分からないものは教える。あるいは分かるところからすすめる
- はじめに取り組みやすい課題からはじめる（好きな教科、すぐにできる作業的な学習など）
- 子どもが好きなことに取り組める時間を確保する（「勉強終わったら○○しようね」など）
- 試験の結果にとらわれすぎず、子どもなりにできたポイントを伝えてあげる

5 ゲームなどに依存しがちな時は ①

ゲームは、時代と共に子ども達のコミュニケーションツールの一つになっています。公園で遊んだ後に、ベンチに座ってゲーム機で対戦するなどの遊び方も、めずらしくない日常の一コマになってきました。特にコロナ禍で家庭で過ごす時間が増えたことから、ゲーム機に触れるお子さんもさらに増えてきたようです。

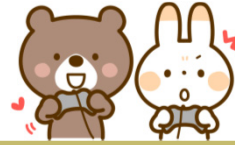
ただ、ゲームに時間をとられ本来やるべきことができなくなったり、生活リズムが崩れるほど没頭してしまう子も中にはいます。ゲームは元々飽きさせないように作ってあるものが多く、なかなか抜け出せなくなってしまうようです。



取り組みのポイント

- 生活の中で、「〇〇分間」「〇時まで」などルールを決めて遊ぶ。ルールは、丁寧に話し合い、お子さんが納得の上で決める
- ゲーム機の見守り機能などを活用して制限をかける
- ゲーム機を子ども部屋に持ち込ませず、リビングなどで遊ぶようにして管理する
- ご飯や習い事などの時刻がせまっている際には、10分前、5分前など少し早めに声をかけ切りかえを促す

「自分からやめる」ルールづくり



- ◎ 「20分間」と約束をすると、子どもは「20分間」ギリギリまで遊ぼうとします。そのため、5分前に声をかけても「あと5分遊べる」となって、実際の時間になると「きりが悪いからやめられない」となりやすいようです。そこで、「15分過ぎたら、きりの良いところで終わりにしよう。20分過ぎてもやめてなかったら途中でも電源を切るよ」などとしておくと、終わりのタイミングを意識しつつ遊び、20分後までには自分で区切りをつける姿勢を引き出し、守りやすいルールとなります。

共感の基盤をつくる



- ◎ 親子でゲームをしているご家庭の場合、そもそものルール設定がゲーム内容に即したものとなり、子どもとの共通の話題もできるため、子どもが納得しやすいケースもあります。「○○を倒したらちょうど終わってね」などと伝え、その後「どう倒したの?」と話題をつなげることで、ゲーム機から離れることもできます。お子さんがなかなかやめられない場合、「そもそもなぜやめられないのか」「どんなゲームに夢中になっているのか」等を確認する意味でも、一度ご自身でも試してみてもいいでしょうか。

6 発達障害のお子さんへの対応

発達障害のお子さんについては、マスク着用によるストレスについての声が多くなっています。特に感覚過敏があったり、体に熱がこもりやすく暑さに弱いお子さんにとっては、大変な苦痛を伴うこともあります。

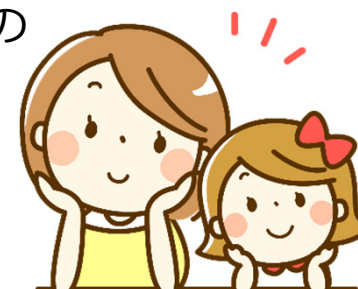
また、過剰な手洗い、感染を恐れて外に出られない、学校の生活・行事の変更による混乱など、お子さんの特性に応じた対応も必要となります。



取り組みのポイント

- 学校でのマスク着用については学校とも相談し、フェイスシールド等他の方法を検討したり、マスクを外してもいい環境を整えるなど、相互理解と工夫が必要
- 通学時には、感覚過敏であることを示すシールやマウスシールドの着用、日傘をさして他者との距離を保ちながら登校するなど、可能な対応を調整する
- 不安な気持ちを受け止めつつ、どの程度感染について備えれば良いのか、お子さんの理解に応じて根気強く伝える
- 不安をあおるようなニュースに接する時間を減らし、正しい知識を伝え安心につなげる。また、他の楽しめる事などに目を向けさせる
- 当面の予定（1週間、半月程度）を伝え、その間にやることを確認して安心させる

ここまで、多く寄せられるご相談を元に、親子でコロナ禍を乗り切るためのヒントをお伝えしてまいりました。その他にも、ストレスの強い時期ほど大切にしていきたい基本的なポイントを下にまとめてみました。



- **生活リズム（十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動）を整える**
- **保護者の方も時には気持ちを緩めて発散をしたり、自分の時間を大切に**
- **不安なニュースはあまり見過ぎず、気持ちをリラックスさせる**
- **感染への不安は、リスクの有無ではなく大きさに注目して「リスクを減らすためにどうすればいいか」をお子さんと共有する（手洗い、混雑する場所を避けるなど）**
- **甘えが強くなったり、元気がなくなったり、怒りっぽくなるなど、お子さんに気になる状況が続くようであれば、スクールカウンセラーなど専門家に相談を**

本リーフレットでご紹介した対応のヒントは、お子さんの状況に応じて無理のない範囲でご活用いただき、親子ともに安心して過ごせる環境を少しずつ整えていきましょう。