

ことばの教室便り

佐世保市立猪調小学校 ことばの教室 No.8



夏休みが終わり、学校に子どもたちが戻ってきました。

今月号のきこえとことばの機関紙「こころ」では、コロナ禍に負けない、しなやかな心を育てる、ストレス対処法を特集しているので紹介します。

子どもたちのストレス反応

「あたり前」のことが「あたり前」ではなくなると、私たちの身体や心に大きな反応があらわれます。子どもたちにも下の絵のような反応が見られることはないでしょうか…。この反応は、自分を守るための「こころの防衛機能」ですが、放っておくとどんどん悪くなるかもしれません。



ストレスを抱える子どもたちに大人ができることは・・・

①子どもにもわかりやすい説明を!

子どもたちも、今の状況や日々刻々と変わる環境について「なぜ？」の思いを抱いています。その状況を大人が伝えることで、子どもの安心感につながります。

☆伝え方のコツ

- ・正しい情報をごまかさず、正直に伝える。
- ・誰かのせいではなく、目に見えないウィルスのせいであることを伝える。
- ・その子の年齢にあった言葉で伝える。



☆気をつけること

- ・小さい子は、映像やニュースを見せすぎること、自分のことと捉えて不安になることがあります。
- ・大きい子は、SNS などから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うおそれがあります。

②安心と安全を保証する

「大丈夫だよ」というメッセージを言葉だけではなく、行動や生活で伝えることができます。

☆日常を維持する

- ・いつもと同じ時間に起きる
- ・規則正しい食事をとる
- ・いつもと同じ時間に寝る など

☆子どもと一緒に考える

- ・感染予防の約束(手洗い、うがい、マスク、密を避けるなど)
- ・外で遊ぶ時の約束(いつ、どこで、だれと、いつ帰るなど)
- ・家で留守番する時のお約束 など



③子どもの気持ちを聴く

大人でも「気持ち」を人に聴いてもらうことで、気持ちが軽くなります。子どもも自分の気持ちを話すことで、気持ちが軽くなり、また、自分の考えが整理され、すっきりした気持ちになります。

☆話を聴く前に・・・

- ・どんな気持ちでも伝えてよいことを伝える。
- ・どんな気持ちでもふたをせず話せるように手助けする。
- ・お絵描きをしながらやお風呂に入りながら聴く。

☆話し始めたら・・・

- ・どんな気持ちがあっても否定せず、受け止める。
- ・「いやだったんだね」「そうだね、そう思ったんだね」「上手にお話してきたね」などを伝え返すことによって、受け止めたことを伝える。
- ・つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、褒める。



④子どもと一緒に「仕事（役割）」を考える。

人がもっている力の一つに「人の役に立つ力」があります。他の人の役に立つことで「自分は誰かのためになっている」「自分もやれるんだ!」と自己肯定感や自尊心が高まり、それがいろいろなことを乗り越える大きな力になっていきます。

☆「仕事（役割）」を一緒に考える

- ・子どもができそうなお手伝いを一緒に考える。

（お風呂掃除をする、食事の準備をする、洗濯物をたたむなど）

☆「仕事（役割）」を一緒に考えるコツ

- ・一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考える。
- ・大人から見て子どもの行動が完璧ではなかったとしても「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」などの感謝を伝える。

大人のセルフケアも大事です

大人も疲れていますよね…。

大人のこころの状態は、子どものこころの状態にも大きく影響を及ぼすと言われています。できれば、1日1回、立ち止まって、自分のこころの状態をチェックしてみるといいかもしれません。またリラックス法を見つけるのもいいことです。

子どもと一緒にできるリラックス

最後に、いつでもどこでも子どもと一緒にできるリラックスの紹介です。

🌻🌻いつでも、どこでも、“深呼吸”🌻🌻

①鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…

②口からゆっくり6秒かけて息を吐ききる



🌀 いつでも、どこでも、“手をぎゅー” 🌀

①手をグーにしてぎゅーっとにぎって…

②ふっと手の力を抜く



手がじんわりあたたかくなってきます

🌀 いつでも、どこでも、“足をぎゅー” 🌀

①かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて…

②ふっと足の力を抜く



座っているだけでも意外と足は疲れています

🌀 いつでも、どこでも、“肩をぎゅー” 🌀

①肩をぎゅーっと上げて…

②ふっと肩の力を抜く



パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう

🌀🌀 いつでも、どこでも、“音探し” 🌀🌀

- ① テレビの音は内容が分からないくらいに小さくします。
- ② 目を閉じて、耳をすませてみましょう。どんな音が聞こえますか？いくつ見つかりますか？
- ③ ひとつ好きな音を選んで、1分間聞きつづけてみましょう。



そわそわして落ち着かない時にやってみましょう

〈引用資料〉

・国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

②親子でできるストレス対処法編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>

・国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

④リラクゼーション編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faff78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

〈参考資料〉

・国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

①ご家族向けリーフレット編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/dd84f28dbe11f027103bd3e89cb329a547cfac36.pdf>

・国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」

⑥子育て中のあなたへ

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/555dc46805c77ea8aae3ecd50cb60432be207e94.pdf>

・慶応版 COVID-19 メンタルケアマニュアル 第2版

http://psy.keiomed.jp/keio_cov19_mc.html

・新型コロナウイルスに対する学校の感染対策 武藤義和 著 丸善出版