

新型コロナウイルスに関する「心のケア」と「いじめの防止」について

新型コロナウイルス感染拡大の防止のため、休校が延長され、子ども達が精神的に不安定になったり、ストレスを抱えたりすることも予想されます。

4月16日(木)の中日新聞に、「日本児童青年精神科・診療所連絡協議会」の『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』が紹介されていましたので、是非ご覧ください。

また、記事では、日本児童青年精神科・診療所連絡協議会会長で、大高クリニック(名古屋市南区)、大高一則院長の次の言葉を紹介しています。

「差別やいじめとなるような親の言動を子どもは必ず見ていて、まねをします。
大人が差別やいじめをしない生き方をしていれば大丈夫。大人が自分の子だけではなく、他の子どもやお年寄りを思いやる気持ちが大切です。感染が拡大する中で、大人にもそうした余裕がなくなっている気がします。」

教職員、保護者の方ご自身ならびに子どもへのメンタルヘルスケアに努めてください。

大人が手本となって、いじめの防止に努めてください。

福井県PTA連合会ホームページに支援パッケージを掲載いたしました。

『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』(一部抜粋)

日本児童青年精神科・診療所連絡協議会より <https://jascap.info/>

保護者のみなさまへ

○子どもたちのストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう。

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。

甘えなくなる・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・喧嘩が増える

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。今まで以上に時間をかけ、接してください。子どもの訴えを聞いて、やさしく話しかけ、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などのような場合には、保健室の先生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。

子どもたちへ

○いじめをしないようにしましょう。

たまたま、新型コロナウイルスに感染した人やその家族あるいは身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに、傷つけるようなことを言ったりしたりするのはやめましょう。たとえば、「ウイルスにかかっている」「ウイルスがうつる」などと言ってからかう、のけ者にするなどです。いじめはあってはならないことです。もし、そのような場面を見かけたら家族や学校の先生など、信頼できる大人に相談してください。