

非日常がこどもの心と身体にもたらす変化 どう気づく？ どう対応する？

小児医療の専門家から学校関係者の皆さまへのアドバイス

はじめに

- 私たちは、新型コロナウイルス感染症の流行という 前例のない「非日常」を経験しました。また、震災や集中豪雨等の気象の変化など、この先も、災害や事故に見舞われたり、感染症が流行するなど、予期していなかった環境の変化に見舞われることがあるかもしれません。このような非日常では、どんなお子さんでも調子を 崩したり、どなたでも子育てや日々の暮らしに 困難 を感じたりすることがあります。
- また、様々なつながりやサポートが十分に機能しな くなって、「相談したくてもできない」という状況におちいることがあります。
- 本資料では、「非日常」において、園の先生や、学校の教職員の皆さまがご心配であろう2つのポイントをお伝えします。「こどものどこに気をつけたらいいの?」「気になる様子があったらどうしたらいいの?」とは言え、非日常と日常は地続き。いざという時だけにでなく、平時の子育てにも活か していただけるものとなっています。お子さんが、いつでも、自分らしく、すこやかに、心地よく過ごしてもらえるように。教職員の皆さまのお子さんとの関わりに、本資料が役立つことを願っています。

園生活でできること

こんな様子に気をつけて！

- 登園しぶり、保護者と離れるのが大変
- チックや癖がある
- トイレを事前・事後に知らせることができず。漏らしてしまう
- 身近な人をたたいたり噛んだり、攻撃的になりやすい

園でできることは？

- 園の環境・活動・対人関係などで、子どもに負担がかかっていないか、園の生活の様子を観察したり、保護者の方におうちでの様子等を聞いたりして、その子が安心して過ごせたり、気持ちを表現できたりする場面や方法を考えてみましょう。
- チックは、ストレスとは限らず、成長とともに軽減することが多いです。爪かみ、抜毛等のクセがみられる場合も、無意識に出てしまうものなので、おおらかに対応しましょう。
- トイレについては、おしっこの間隔が1時間以上の場合や本人の様子などを見て、そっとトイレの声かけをしてみましょう。そうする中で、本人から「出そう」と報告できるようにしていきましょう。
- 暴力については、冷静に一環した態度で対応しましょう。本人の思いを代弁しながら、たたかれたら痛いこと、びっくりすることなど、相手側の気持ちも伝えていきましょう。

小学校教育生活でできること

こんな様子に気をつけて！

- 朝起きにくい、元気がない、腹痛や頭痛の訴えがある
- 宿題の苦手意識が強く、後回しにしたり諦めてしまう
- 給食が苦手
- いじめやからかいを受けている
- 対人関係に苦手意識がある
- きょうだい出生、保護者の病気や家庭環境の変化など
- 身近な人をたたいたり、物を壊したりしてしまう

小学校でできることは？

- 子どもの行動には、多くの場合、それを生じた背景やきっかけ・要因があります。なので、『できないこと』ばかりに着目するのではなく、その子の背景等を含めて理解するように努めましょう。その際、心理や福祉等の専門の職員と連携することも有意義です。
- 子どもが気持ちを表現しやすい環境を意識して整えましょう。ただし、子どもは全ての気持ちを言語化できるわけではないことも理解しておきましょう。
- その子どもの気持ちに寄り添いつつ、その子の困難な状況や、集団活動に参加できる環境を見極めながら、学校内の環境調整を試みましょう。例えば、学習内容（宿題を含む）の調整、登校時間の調整、別室での対応や弁当持参などがあります。
- もし、学校に来ること自体が難しくなっている場合には、学校外の居場所・フリースクールや教育支援センターの利用等も検討してみましょう
- お子さんの心理的な問題や、ご家庭の問題等がありそうな場合などは、一人で抱え込まず、関係機関とも連携して対応を検討しましょう



教職員の皆さま

あなたの **こころ**

非日常的な状況では誰もが混乱し、不安な気持ちになります。
大人も子どもも、普段はできていることができなくなることもあります。
でも、“みんな同じように頑張っている” “自分が弱いだけ”
と考え、心身の不調に気づきにくくなるため注意が必要です。

相談あるある



自分一人で何とかしないと！と常に気が張っている
うまく眠れない
食欲がなくなった
ふとした時にわけもなく涙が出る
イライラすることが増えた

ゆっくり深呼吸をしてみましょう。今の気分はいかがですか？

このような症状はありませんか？

- 1 毎日の生活に充実感がない ☒
- 2 これまで楽しんでやれていたことが
楽しめなくなった ☒
- 3 以前は楽にできていたことが
今ではおっくうに感じられる ☒
- 4 自分は役に立つ人間だと思えない ☒
- 5 わけもなく疲れたような感じがする ☒

引用：厚生労働省「うつ病を知っていますか？（国民向けパンフレット案）」
大野裕：平成11-12年度厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」総合研究報告書



自分時間を確保する

好きな音楽を聴く、温かい飲み物を飲む、一人で散歩する、甘い物を食べる etc...

リラックスできる時間を5分でもよいので、意識的に作ってみましょう。自分に合った気分転換の方法を知っておくことが大切です。

自分のこころや身体の状態に早めに気づき

セルフケアを行うことが大切です

情報と距離を置く

インターネットやSNSで調べる手を止めて、はい、深呼吸。情報過多は必要以上に不安な気持ちを引き起こすことがあります。

心配なことは書き出して、優先順位をつけましょう。頭の中を整理すると、不安が少し減るかもしれません。

考え方を見直してみる

家族や友人が自分と同じ状況の時、なんと声をかけますか？「もっと頑張れ！」と強く励ましたり、「そんなこともできないの」と非難したりしますか？

自分に厳しくなりすぎず、自分を労り、優しい言葉をかけてあげてください。

完璧を目指さない、しんどい時は少し手を抜く、人の手を借りる、これらもとても大切です。

まずは、学校のスクールカウンセラーに相談してみてもよいかもしれません。「え、児童生徒のこと以外相談してもいいの？」と思われるかもしれませんが、児童生徒の心身の健康には、あなたの心身の健康が大切です。

チェックポイント

上記の2項目以上が、2週間以上続いており生活に支障が出ている場合は**身近な専門家**に相談してみましょう



おわりに

- ここまで読んでくださり、ありがとうございました。本資料では、園や学校の教職員の皆さまが「非日常」で直面するかもしれない、困りごととその対処法についてお伝えしてきました。「非日常」がもたらす変化というのは暗いものばかりではありません。たとえば、親子間や地域の方々との関係がより深くなったり、子どもの思いがけない成長が見られたり、教職員の皆さまご自身としても新たな出会いや価値観につながったり・・・そんなチャンスでもあります。
- もしも「非日常」がふたたびやってきたときに、「こういうことが起こったりするんだ」「自分の園・学校の子どもだけじゃないんだ」「こんなことを相談してもいいんだ」と、教職員の皆さまに感じていただき、ほんの少しでも気持ちにゆとりが生まれることを願っています。気になる行動が心配になるのは自然なことですが、今できていることにも目を向けて、それぞれのお子さんや皆さまご自身に「よく頑張ってるよね」とほめてあげてくださいね。