

学生相談室カウンセラーから

保護者の皆様へ

(臨床心理士・公認心理師)

学校カウンセラー 戸嶋 愛

保護者の皆様、お子様の進級ご入学おめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症の広がりという思いがけない事態となり、特に中学卒業の節目にこのような状況になってしまった新入生、保護者の皆さまは今後の高専生活に不安を募らせている方も多いと思います。また、休校が長引き外出自粛が求められ、在校生の皆さんはもちろん、保護者の皆様も疲れや不安、ストレスを感じているのではないのでしょうか。こうした状況の中で、学生の皆さんが抱えていると思われるストレスとその対応について以下にまとめてみました。ご参考になればと思います。

お子様へのメンタルヘルス対応として、以下のことをお願いいたします。

《お子様がよい体調を維持できるようご指導をお願いいたします》

規則正しい生活、十分な睡眠、バランスの良い三度の食事、適度な運動が基本となるようです。

《ウイルスやその感染防止について正しい知識をお子様と共有しましょう》

何が起こっているか事実を確認し合う、感染リスクを減らすためにどうすればいいかなど情報を共有しましょう。

(正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。)

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。)

《家族や親戚・友人などの親しい人と話す時間をもち孤立しないように意識しましょう》

コンピューターゲームや動画視聴の時間を増やさない、友人と連絡を取り合う、家族団らんなどを楽しむ時間などを作りましょう。



《ストレスに伴う心理的な反応に気をつけましょう》

これまでに経験した事のない状況では、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。(身体の変化) 頭痛・腹痛・だるさ・不眠・食欲低下など。

(心の変化) イライラ・怒りっぽくなる・甘える・やる気が出ない・不安になる・気持ち沈む・悲しくなるなど。(行動の変化) 落ち着きがなくなる・周囲との対立や喧嘩が増える・批判的な言動・身だしなみの変化やいつもと様子の異なる行動など。

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、ストレス反応が長引き、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、担任の先生や保健室などに相談するようにしてください。

《障害をもつ人は、障害に特有の配慮が必要になります。専門機関にかかっている方は、こまめに相談するようにしましょう》

特に発達障害などの特性をお持ちの方は、急な状況の変化に適切に対応できない場合が多くあります。本人の理解力に応じて説明は時間をかけてわかりやすく行いましょう。表やイラストなどの視覚的な説明方法も取り入れるといいようです。できるだけ安心できるように、先の見通しが持てるようにしてあげましょう。また、感覚過敏を持つ方も多いため、自分のペースで静かに過ごせる場所や時間を作りましょう。このような取り組みは、発達障害を持たない方にも有効とされています。

未知なウイルスに対する恐怖、見通しが立たない不安などにより、一部商品の買い占めが起きるなど、大人でも落ち着いた行動が難しくなっています。

まずは、大人が落ち着いた言動を心がけていきましょう。大人の安定が子どもの安定にもつながります。お子様のことに関する不安等、何か相談したい時は、学生相談室で対応することもできます。カウンセラーの来校日については学校のホームページに掲載されています。

◇引用・参考資料◇

『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 Ver8 2020』

監修：日本児童青年精神科・診療所連絡協議会