

## ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室

The Japan Education Center  
56 Harrison Street, Suite #505, New Rochelle, New York 10801  
Phone: (914) 305-2411

2020年3月

保護者の皆さま

新型コロナウイルスの感染者がトライステートでも急激な勢いで増加しており、現地の学校も休校になったり、日本人学校や補習校でも1年間かけて準備してきたイベントが中止になったり、いろいろな意味で皆様の生活に大きな影響を与えております。テレビやネットでもウィルスの広がりについては繰り返し報道されており、精神的に動揺しているお子さんもおられるかもしれません。ご家庭でもお子さんのストレス反応がどんな状態であるか観察してみてください。

### 一般的な子どものストレス反応とは・・・

気分の症状	思考・認知的症状	身体的症状	行動の症状
<ul style="list-style-type: none"><li>・抑うつ感</li><li>・不安感</li><li>・いらいら</li><li>・急に泣いたり怒ったりする</li><li>・過度に興奮する</li><li>・笑わなくなった</li><li>・神経過敏</li><li>・無力感</li><li>・倦怠感（遊びや学業にやる気がでない）</li><li>・気力の低下</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・注意・集中力の低下</li><li>・記憶力の低下</li><li>・学業での能率の低下</li><li>・物事が決められない</li><li>・極端に否定的</li><li>・悲観的に考える</li><li>・悪夢を見る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・頭痛・腹痛</li><li>・めまい</li><li>・下痢・便秘</li><li>・吐き気</li><li>・睡眠や食事のリズムがくずれる</li><li>・不眠</li><li>・食欲の低下・増加</li><li>・疲労感の持続</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・そわそわして落ち着かない</li><li>・おねしょや指しゃぶりなどの退行</li><li>・いつもしていたことができなくなる（ひとりで寝る、宿題する等）</li><li>・親と離れることやひとりでいることを極端に嫌がる</li><li>・甘えやわがまま、ぐずぐず言う</li><li>・反抗が強くなる</li><li>・言動が攻撃的になる</li><li>・無口になる</li></ul>

いつもより、ぐだぐだ言うことが増えてきたり、ベタベタまとわりついてきたりすると、鬱陶しくなるとつい、「なにやってんの！」と振り払ってしまいがちですね。でも、こんな行動を「ストレスのサインかな？」と親御さんが思うだけでも、対応が効果的なものにでき

ます。

### 家庭でできることは・・・

#### 《安心できる環境づくり》

- ◇ 親や大人が子どもを守っているということを行動や言葉で伝える。
- ◇ 言葉だけでなく「いい気持ち」の増加につとめる。(子どもと過ごす時間やスキンシップを増やす、好きなおかずを作る等)
- ◇ テレビ報道などに必要以上にさらさない。
- ◇ 普段の生活のリズムをキープする。
- ◇ 必要に応じて、一時的に期待度を下げる(家庭学習やけいこごとの練習の量などの調節)。

#### 《オープンな話しやすい環境づくり》

- ◇ 繰り返し聞いてくるのは不安感の表れ。
- ◇ 気持ちを受けとめて共感・受容 「うん、怖いね」「そう感じるのは自然なことなんだよ」
- ◇ 質問に答えられるように準備しておく(憶測でなく事実を簡潔に)
- ◇ 「どうしてそう思う？」などと聞いて子どもの思考プロセスを理解する。
- ◇ 話したままで終わらずに人の力強さ・回復力も強調する。
- ◇ 子どもが望めば何かできることをさせる(卒業式やお別れの会などがキャンセルになり会えなかったお友達や先生に手紙を書く、など)。

教育相談室では、保護者からの相談を受け付けています。困ったこと、気になることがあったらどうぞ気軽にご相談ください。電話相談は原則的に無料です。

お子さんを一番よくご存知なのは親御さんです。心配な兆しを感じた時は、ためらわずに、専門家に連絡を取り支援を求めましょう。

教育相談室の相談員が週刊 NY 生活に新型コロナウイルスとここのケアについて記事を書いております。添付いたしますので、ご参考としてください。

ニューヨーク日本人教育審議会教育相談室

教育相談員 バーンズ静子 森真佐子