

教職員の皆様へ

令和2年3月4日
北海道臨床心理士会 教育領域委員会
(スクールカウンセラー担当委員会)

◇新型コロナウイルス感染症に伴う、再登校、分散登校時の対応について◇

予期せぬ休校、活動範囲の制限、感染の不安など、見通しの立たない状況の中での再登校、分散登校に向けて、対応のポイントについてまとめてみました。ご参考にしていただけたらと思います。

子ども達に安心感を与えること、つながりを確認する事と共に、心理的な問題が起こっている又は起こりそうな子ども達をできる限り見出し、早期に保護者を含めた支援が開始できるようにしたいものです。

(1) 再会を喜び、お互いをねぎらいましょう。

不安やストレスの解消には、社会的な関わりを確かめ合うことが有効とされています。まずは、子ども達がこの不自由な状況の中でよく頑張っていることを、褒めてあげてください。

ヒント：嬉しさのあまり、普段より騒がしくなったり、羽目を外す子ども達を厳しく叱ることなく、優しく声掛けをしてください。せっかくの再会をお説教と指導で終わらないように心に留めましょう。

(2) 健康観察を中心に子ども達の様子をよく確認してください。

登校時の様子も含め、いつもの観察を丁寧に行ってください。睡眠、食欲、体調などを確認してください。過覚醒反応（眠れない、イライラする、集中できない、落ちつかない）や身体症状があるかもしれませんが、普段と異なる状況であることを身体が察知して起こっている反応であることを共有してください。

ヒント：表情、姿勢、反応の速度、身だしなみ等を以前と比べてみてください。辛い時には我慢せずに親や先生に相談するように伝えてください。みんなで、ストレス発散方法を出し合っても良いでしょう。観察は、複数の教員で行う方が良い場合もありますし、担任とクラスメートで行う方が良い場合もあります。

(3) 再度正しい情報を伝え（いつものインフルエンザの対応で良いこと）、デマ等を否定し、現在行っている行動の意味を皆で共有しましょう。

ヒント：現在の行動制限などの我慢や感染予防行動が、日本のそして世界的な感染を最小限に抑えるための重要で賢明な行いであることを理解できると、自己効力感をもって、現在の不自由で不安な生活に立ち向かうことができるかもしれません。

(4) 差別や攻撃が起こらないように予防しておきましょう。

地域や身近に感染者が出た場合に、憶測で噂をしたり、差別的に扱うことがないように理解し合っておきましょう。不安やストレスがたまった時は誰かを責めたり攻撃したくなりがちです。

ヒント：感染したのは不運なことで、完治した後は今までと同じように接する事、親切に対応する事を確認しておきましょう。それぞれが、自分がその立場だったら、どうしてほしいかを考えてみましょう。

(5) 保護者と積極的、継続的にコンタクトを取りましょう。

特に、配慮を要するお子さん、さまざまな事情を抱えている家庭、家族の関係が上手くいっていない家庭においては、家の中で共にいる時間が長いほど、負の影響が出てしまいます。それは、最も弱い立場の子どもの心身に直接的に作用してしまいます。精神症状や虐待の予防の観点からも、そのような家族を孤立させないように、必要があれば（介入の緊急度が高ければ）、他の機関の協力も得て支援を開始してください。

ヒント：大がかりなことでなくても、電話で子どもや保護者と話をする機会を定期的につけて、孤立感が緩和されます。できれば、次いつ連絡をするか伝えておくと、安心感や信頼感は深まります。学校全体で、個別の対応が必要な家庭を把握し、担任だけではなく養護教諭や部活動の顧問、スクールカウンセラーなどと協力し合って支援しましょう。

<ストレスの発散になる活動のヒント>

不安やイライラは交感神経系を活性化させます。しかし、軽い運動や楽しい活動を仲間と行うことは、リラックスし不安を和らげる副交感神経系を刺激し、過度な交感神経系の興奮をおさめます。登校日に、時間や場所の確保が可能であれば、大縄跳び、風船バレー、だるまさんが転んだ、フルーツバスケット等々、運動が苦手な子どもも楽しめる活動を行えると、学校ならではの良いストレス発散になると思います。終了時には、できるだけ興奮状態を下げた方が良いので、みんなでリラクゼーションや呼吸法を行うことをお勧めします。