

## 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う児童生徒の心の健康・心のケアについて

新型コロナウイルス感染の影響で、大人も子供も環境の変化に慣れない日々を過ごしています。

このような状況が長期化することで、疲労が積み重なり、憂鬱な気持ちや焦り、イライラなどの気持ちが継続し、誰でも心の健康が維持できなくなってきました。

子供の心の健康・心のケアを目的に情報提供を行ってまいります。ぜひご活用ください。

### ◆ストレス度診断チェックリスト 学生版([stresscare.com](http://stresscare.com) ホームページ)

自分がどの程度ストレス度があるかを判定いたします。

ストレスレベルに応じて対処法ページへリンクしています。

### ◆新型コロナウイルスによる不安やストレスなどの心の問題に対処するために (日本産業カウンセラー協会)

「新型コロナウイルス感染症」に関連して、心身の健康をどう維持していくか、産業カウンセラーの立場から対処法や留意点等について掲載されています。

### ◆お子さんとコロナウイルスについて話しましょう (公益社団法人 日本心理学会ホームページ)

保護者がコロナウイルスについて適切な予防方法についてお子さんに話し、不安を減らすことにつながるガイドラインなどの情報です。

### ◆新型コロナウイルス感染症対策下における子供の安心・安全を高めるために (日本臨床心理士会・日本公認心理師協会・セーブザチルドレン)

どのように子供の心をサポートしていくかなどについて、ポイントをまとめた動画やメッセージが掲載されています。

### ◆もしも「距離を保つ」ことを求められたなら：あなた自身の安全のために (公益社団法人 日本心理学会ホームページ)

新型コロナウイルス感染者が日々増加している現在、必要な社会的支援を受けつつ、より良い形で「距離を取る」ために役立つ考え方について、心理学から提案された情報です。

## ○お子さんの心の不安定な状況を見取りましょう

<子供の反応を受け止めて>

子供たちのストレスは様々な形で表れます。十分に眠れなくなったり、体調を崩したり、感情が安定しなくなるお子さんがいるかもしれません。

そうした反応を温かく受け止めてほしいと思います。そして、お子さんの心配ごとに耳を傾け、つぶやきに耳を傾け、じっくりと聴いてあげてください。可能なら、一緒に体を動かしたり、遊んだりする機会をつくってください。

今、何が起きているのか、自分の身を守るために何ができるのかをお子さんの年齢等に応じて、話してあげてください。