家庭ですごす期間の
子どものストレスとその対応
―保護者・教職員向けー

早稲田大学教育学部　教授　本田恵子

新型コロナウイルスの感染対策のために家庭で過ごす時間が増えお子さんのストレスが増していると思います。普段なら「この位のことは大丈夫なのに」という出来事にもイライラを爆発させたり、こだわりが強くなったり、黙り込んだり、、、
何とか子どもの気持ちを受け止めたいと思っても、保護者の方も、仕事と子どもの世話で日常生活のバランスが変わってきているため、気持ちと行動がちぐはぐになりがちです。
　これは、**「予期せぬ出来事に出会ったときには誰にでもおこる、自然な反応」**です。
適切な対応を行うことで、子ども達は、新しい状況にも適応していくことができます。
このリーフレットでは、「子どもの心に何がおこっているのか」を説明した上で、
家庭や学校で子ども達にどのように関わればよいのかについてお伝えします。
皆さまの置かれている状況は、一人一人異なると思いますので、全てが当てはまるわけではありませんが、対応の参考にしてみてください。

Ⅰ　子どもの状態を理解しましょう

Q1:　子どもの心に何がおこっているのですか？

A1：突然の出来事に対して、ショックを受け適応力が追いつかない状態です。

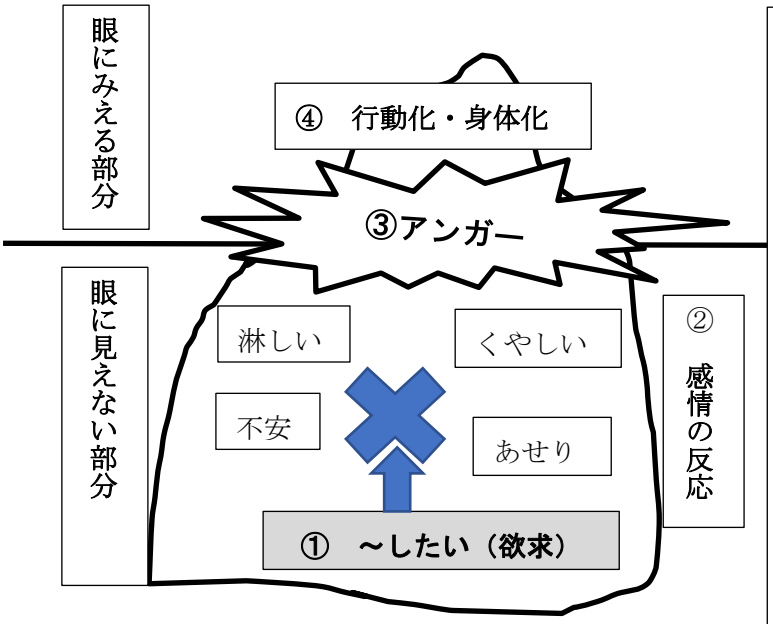
（解説）大人も子どもも、ある程度のことには適応する能力がありますが、
自分が対応できる範囲を超えている場合に**行動、身体、感情**に反応が現れます。
特に適応力が弱い幼児・低学年、発達障害のあるお子さんの場合は、反応が出やすく、自分から SOS が出しにくいので、周囲の大人が早めに SOS に気づいて下さい。

（対応）揺れている「気持ち」を受け止めて下さい。

どのような反応であっても、**「受け止める」「話をよく聞く」**をしてみてください。
　最初は「この位大丈夫でしょ」と思いがちですが、最初にしっかり受け止める事で、反応は収まりやすくなります。お子さんによっては、様々な反応を、親に甘えたり、反抗したりする「道具」として表現することもありますが、「表面上の反応」を受け止めてもらうことで、「本当に伝えたい事」が出しやすくなったり、「自分のコントロール感」を取り戻しやすくなったりします。**受け止めるコツは後述します。**

Q2:　子どもの感情や行動が落ち着かない時はどうしたらいいですか？
A2:　「何が伝えたいのか」をことばにする手伝いをしてください。

（解説）行動が起こるメカニズムは下図のようになっています。



行動化・身体化のメカニズム

①　欲求を持つ
「友達に会いたい・しゃべりたい」
「身体動かしたい」「遊びたい」
「スポーツ・部活の練習したい」
「勉強したい」「進路相談したい」

②　感情反応が生まれる
欲求が叶わないと、マイナスの感情が生じます。一つ一つの感情は「できごと」に対応していますから「できごと」を解決すれば、感情は緩和されます。

③　アンガー状態になる
一次感情をそのままにしておくと、出来事と感情がごちゃまぜになり、「何に、誰に」「どんな気持ちが」「どのくらい」あるかがわからなくなります。これが「アンガー」です

④　行動化・身体化が起きる
アンガーは出口を求めて身体や行動に SOS を出します。その結果、「見える形」として表現されるようになるのです。　そのため、「もとになる欲求」がわかると具体的に解決しやすくなります。

（対応）
「何がしたいのか」を理解するために
A1 の「受け止める」「話をよく聞く」が大切になります。

④　行動化への対応（ストレスマネージメント）

・　**刺激の排除：興奮する元になっているものを離す。**
　例）勉強道具、食べ物、遊び道具、兄弟など
　　一度部屋から出る、時間をとるなどします

・　**身体の緊張を緩める：**
　例）深呼吸・腕をゆっくり回してほぐす等
　肩をぎゅっと耳にちかづけてストンと落とす
　緊張していると、声が大きくなったり、力が入りすぎたりするので、緩めます。

・　**気分転換をする：眼・耳・身体等、別の部分に注目を移します。**
　例）身体を動かす、好きな音楽を聞く、絵や写真・動画などを見る、
　　安全なところに散歩にいく（広い、換気のよい空間）

子どものストレス反応とその対応は
Q7 を参照してください。

II 子どもへの具体的な対応方法を理解しましょう

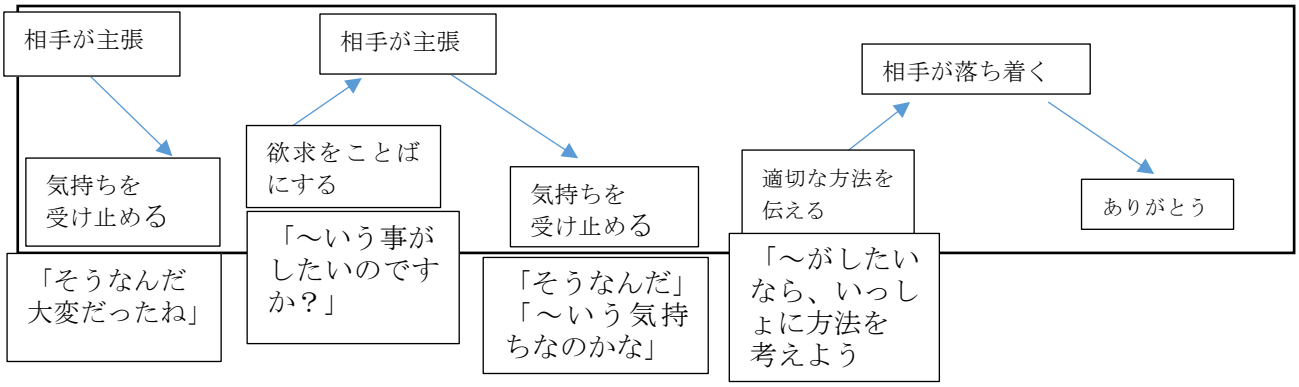
Ｑ３：子どもが荒れているときに「受け止める」のは怖いし、難しいのですが
何か、コツはありますか？

Ａ３：まずは、自分が安心して対応できるようにしましょう。
次に、「子どもも　落ち着きたい」ということをわかってあげましょう。

（解説） 子どもが興奮し続けているときは、親も興奮していませんか？
お互いの不安や興奮をお互いにぶつけあって余計に悪化していることもあります。
まずは、自分のストレスマネージメントをしましょう。
自分が落ち着けたら、次に「子どもも困っている」のだと視点を変えてみましょう。
「ライフベスト」は、まず大人がつける、それから子どもに対応します。

（対応）

気持ちを受け止める　➡　欲求を言語化　➡　気持ちを受け止める　➡　方法を伝える



子ども：（親から勉強しなさいと言われたけれど、手につかず、ずっと動画を見ている。
よく見ると、画面に現れる次の動画をただ再生している様だった。）
親：（そばに行って、声をかけます）なんだか暇そうだね。
子ども：なに？　また、文句？（ちらっと見て、警戒し始めました）
親：ああ、そんな風に聞こえちゃった？ごめんね。なんかずっと動画みてるけど、いつもみたいに楽しそうじゃないなーって思ったんだけど、、どうなの？
子ども：別に、普通。　　ってか、つまんないとか言ったら、勉強しろとかいうんでしょ
親：そうかー。そう言われそうな気がするんだ。勉強はいやだけど、暇で困ってる感じなの？
子ども：。。。。うん。
親：だよね～。休み長いと、外も行けないし、つまんないよね。
子ども：ねえ、なんで、外行っちゃいけないの？　学童の子とか外遊びしてんじゃん。
親：そうだね。身体動かしたい？だったら、家で何かできる運動を一緒に考えようか？
子ども：え～。それもだるいけどな～。
親：動画に、何か　楽しい運動とか、私にもできそうなのとかない？探してみてよ。
子ども：しゃーないなあ。（ニタニタしながら、ちょっと難しそうなのを探し始めた）

対応のコツ

① 子どもの本当の欲求を理解しましょう

この場合は、「身体を動かしたい」が本当の欲求。

一次感情の気持ちは、「身体が動かせない」から「だるい」「ひまで、つまらない」

② 子どもが今やっている事から自然の流れで次の動作に移しましょう

この場合は、動画を見ているところから、自然に「運動する」につなげる方法をいっしょにさがします。いきなり、遊びや運動を提案するには、まだ準備が必要

③ 子どもの自主性を導きます

この場合は、子どもが自主的に目的のある動画を探すことに切り替えました。

それまでは、受け身でボーっと見ているだけでしたが、ちょっとお母さんを困らせようかな。いっしょに楽しもうかなというワクワク感が自主性を高め始めます。

Ｑ４：話を聞こうとしたのに子どもが怒りだすのですが、何が引き金になったのでしょう？

Ａ４：次のＮＧ集をやっていないか、チェックしてみてください。
子どもの話を聞くつもりで、自分が聞きたいことを聞き出そうとしたり自分がやってほしいことを説得してやらせようとしたりしているかもしれません。

（解説と対応）以下の言葉がけは、子どもが人格を否定されたように感じやすいので➡のように変えてみて下さい。

① 事実を確認しない前に決めつける：「～したんだって？」

例：「あなた、弟をたたいたんだって？」「今日も、ゲームばっかりだったんじゃないの？」

➡What　で、できごとを相手の目線で聞きましょう

「○さん、弟が足が痛いって言ってるけど、何があったか聞きたいな」

「今日は、これから何をしたい？」（未来形で聞く方が、過去のことも話しやすくなります）

② 自分の感情で相手を非難する：「なんで　そうなるの？」「悔しいと思わない？」

➡ 気持ちを伝えたいときは「私メッセージ」、「先生は、悔しいなあ」

➡ 理由を聞きたいときは「理由を聞きたいな」

注意）「理由を聞かせて」は命令形になります。「私は聞きたい」が私メッセージ

③　ものごとを否定的に関連付ける：「ここちがう」「～しないなら、～するよ」

➡　自分で客観的に状況を捉えて、どうしたらいいかを一緒に考えます。

「ここ見て。何がしたかったの？」

「部屋に、おもちゃいっぱいだね。どうしたらみんなが怪我しないで通れるかな」

➡　肯定的な先の見通しを立てられるような声掛けをします。

「今来たら、ハンバーグがあったかいうちに食べられるよ」

④　過去のことを持ち出す：「やるっていったって、この間もやんなかったじゃない」

➡　今のやる気を肯定的に受け止めます。

「やる気になったんだね。できるといいね」

⑤　本当の気持ちと反対のことを言う：「勝手にしなさい」「やる気ないんだろう」

➡　親・教員は、素直に自分の気持ちを伝えましょう

「そうか。」「私は、約束破られると、悲しいな」「私は、〇さんを信頼したいな」

⑥　言い訳する：「だって」「あなたが、～するから、こうなった」

➡　説明に変えます。

言い訳は、人や外的な影響で今の状況になったことを伝えているので、自分の責任を果たしていません。

説明は、自分がやった行動を認めた上で、その背景を伝えています。

例：休みの日に子どもといっしょに遊ぶと約束したのに、祖父母から連絡が来てその時間に長電話になってしまった。

言い訳の例：「だって、おばあちゃんが電話切らないんだから、しょうがないでしょ」

説明の例：「そうだね。遊ぶ約束の時間だったね。ごめんね。」（責任を認めます）

「お母さん、おばあちゃんの電話を途中で切るの、苦手なんだよね」

（なぜ、その行動をとったかを説明します）

⑦　自分の経験で問題解決をしてしまう：「それは、こうやるといいんだよ」

➡　相手ができる方法を一緒に考えます。

「これまでやってて、上手くいったとこは？」「どこを変えるといいかな？」

⑧　肯定してから、否定する：「いいよ、でも、ここはダメ」

➡　肯定した後に、改善策を出します。

「いいよ。　じゃあ、ここをこうしてみたらもっとよくなるんじゃないかな」

下の例は、家の中でそうとうイライラして衝動的になりやすい子どもの例です。
最初の４コマは、うまく受け止められなかった例、次ページは、受け止め方の例です。

❸4コマでの事例

携帯にこだわる子　マイナスの例

相手が感情的になっている場合、親側が冷静にルールを伝えたつもりでも、子どもは「否定された」と、とらえがちです。こういう時は、まず気持ちを受け止めます。

気持ちを受け止めてもらえなかった上に、親との関係も悪化したため不安から八つ当たりが始まります。大抵は、巻き込めそうな相手が見ている場所で暴れますので、本人が自分でクールダウンできるまでは親もその場を離れて静観しましょう。

欲しいものを手に入れるために、泣き落としが始まります。「今回だけ」という決まり文句を言われると、信じたい気持ちも出ますが、断る場合ははっきりと態度で示します。
また、どのような事情があるかをきちんと説明してもらい、本来の問題を解決しましょう。

10

本田恵子（2016）法務省保護局　「保護者のためのハンドブック〜よりよい親子関係を築くために〜　pp.10-11 より

携帯にこだわる子　プラスの例 ①

子どもが話しやすいように、安心できるお母さんを相談役にしました。（第一段階　ドアを開ける。）

携帯にこだわる子　プラスの例 ②

子どもの気持ちを受け止めています。（第二段階　ステップ 1）お母さんが伝えたいことを明確にしています。（第二段階　ステップ 2）

Ｑ５：子どもからは、話をしてくれないとき、周囲の大人はどういう事に
　　注意しておくといいでしょうか？

Ａ５：発達段階別の反応を理解してください。
　　基本は、「受け止める」「これから、できることを考える」です。

（解説と対応）引用元：本田恵子（2011）「年齢別の反応と応急処置」から一部改訂して作成

表１：就学前の幼児から小学２年生：具体的な不安の解消をしてください

反応	応急処置
何が起っているのか 混乱している （なぜ外で遊んではいけないのか、なぜ、期待していた新しい生活ができないのか納得できない 幼稚園・保育所には通園するのに、今までと生活が違うのがわからない）	★　客観的な思考力が未熟なので、情報が理解できません 周りの反応が変わったのは、自分が悪いことをしたからなのか、嫌われているのか等混乱しています。 ①　具体的な説明をします 新型コロナウイルスについての、わかりやすい説明を、絵や動画等で解説している物を見せてあげて下さい。 （日本赤十字社 http://www.jrc.or.jp/） ②　具体的な対応策を身につけさせます 3歳以上であれば、大人に守られているだけではなく、自分でできることも教えましょう。 子どもができる、具体的な対応策（手洗い、うがい等）を　眼に見える形で、家や園に貼っておきます。
漠然とした不安からの行動 （まとわりつく、ゆびしゃぶり、おねしょ等の退行症状、眠れない 同じことを何度も聞く、ことばが出にくくなる 嫌われたと思って親のそばに寄り付かなくなる等）	★　自分と周囲の境界が未熟なので、親が不安だと子ども不安になりがちです ①　親が不安を解消します 相談したり、子どもへの対応を学んだりして自分自身のストレスを軽減しましょう。 ②　具体的な安心感を与えます 大人がしっかり守っていると安心させてましょう。 例）お留守番の子には、職場から定期的に電話する。 帰ってきたら、家事よりもまず子どもの話を聞く。 予防をして安全に、「抱っこ」や「読み聞かせ」など子どもが満足できる時間を作る。
イライラからの衝動行動 （兄弟げんか、物に当たる、暴言・独り言が増えるなど）	★　外遊びができない、楽しみのおけいこがなくなる等、エネルギーを発散する事ができないので、八つ当たりが出やすくなります ①　発散できる場所や方法を教えます 室内での身体を使った遊び、安全な場所での運動等 「みんなで遊ぼう」https://blog.goo.ne.jp/torrino_hito ②　見通しを立てます いつごろ行けるようになるか、カレンダーで示す等
ごっこ遊びをする （コロナごっこ、安全だったころの生活ごっこなど）	★　やっつけるために積極的に攻撃したり、過去やファンタジーに逃げて安心したい気持ちからの行動です ①　子どものストーリーを理解します ストーリーの中で求めているものを受け止めます。

表２：小学校３年から小学校５年生：自分の行動の適切さに自信を持たせます

反応	応急処置
自分の行動が正しいのかを気にします （外遊びをしてる子を見て文句を言う、手洗いうがいなどを繰り返し行う等）	**★　道徳性や自我が目覚めてきたので、「正しい事」を求めています** **①　具体的な説明と対策を教えます** 新型コロナウイルスについてやお留守番の時の対応についてわかりやすい説明をし、予防策を場所別に見える形で教えます。（家の中、公園、電話、来客など） **②　自分と異なる生活の人の理由を説明します** 家にいる子、学童に行く子の生活がなぜ違うのか 場所は違っても、みんな同じように感染予防に協力し合っていることを説明します
頭ではわかっていても **気持ちが追いつかない** **ちぐはぐな行動** （勉強しながら、こんなことしたって意味がないと怒る、留守番をしなくてはいけないのはわかっていても、仕事に出かける親にイライラをぶつける、 親が帰ってきて嬉しいのに文句を言う、困る行動をする等）	**★　現実検討力が未発達なので、気持ちと考えの折り合いがつけられていません。** **①　気持ちを受け止めます** 不安、苛立ちなどを大人が受け止めます。 「そうだね」「ごめんね」「いやだよね」等 親の素直な気持ちを伝えます「帰れてほっとしたよ」 **②　コーチングで具体的な安心感を与えます** 学習の見通しを立てる、１人でできる学習の工夫の仕方を教えるなど、「何を」「どこまで」「どのように」すればいいかを、目に見える形で計画します。 **わからない時のヒントカードがあると安心です。又、取り組んだことは、保護者や先生に見せて、フィードバックをもらえるようにしましょう（その日にやった勉強に、保護者からメッセージ、先生からＩＣＴを使ってメッセージ、学校に来たときのフィードバックなど、つながっているという具体的な感覚を持たせます）**
周りの人を気づかう行動 （両親が仕事をしていて大丈夫かと心配、親ががんばってるから迷惑をかけてはいけないとＳＯＳを出さない、 高齢者に近づいてはいけないと祖父母を避けるなど）	**★　共感性が育ってくるので自分より人の気持ちを優先するようになります。** **①　気づかってくれることに感謝します** 気持ちを受け止め、「ありがとう」と伝えます 注意）「気づかわなくていいよ」と言われると否定や子ども扱いされたと思ってしまいます。 **②　具体的にやってほしいことを伝えます** **「これは、こうしてほしい」と具体的に役割を与え子どもの気づかいの「枠」を与えます**
自分の判断で試行錯誤し始めます （公園に出かけて友達と遊ぶ、家の生活パターンを変える、親の代わりに買い物や家事を始める　など）	**★　判断力が育ち、「試行錯誤」をしたい時期なので枠組みを外れた行動もしがちになります** ①　行動基準に理由づけをして具体的に示します 「やっていいこと」「いけないこと」とその理由を明確に伝えて、枠がどこまでかをいっしょに話し合いましょう。

表３：小学校６年生以上～中学生、高校生：

長期的な対応のために、これまでとは異なる運動・学習方法に適応できる支援をし、社会の一員としての自覚と責任を促します。

反応	応急処置
心の準備ができていない状態での、次の段階への突入への戸惑い 足元がおぼつかないモヤモヤ感が続く （卒業式、入学式等がないまま新しい生活になり、区切りがうまくつけられない、 新しい担任や学校への不信感が出てくる 学習、部活などから離脱していく）	★　思い描いた未来と、現実のギャップに頭ではわかっていても、気持ちがついていけていない状態です。 ①　生活の区切りをつける「儀式」をします 家族、学校等で、安全な形で「おわり」と「始まり」をつけてあげて下さい。思い描いた卒業式や入学式とは「形」は違っても、「中身」は同じであることを確認し、これから所属する足場を固めてあげて下さい。 ②新しい担任・教科担当の先生との信頼関係を築きます 新しい受け持ち生徒と電話、ヴィデオ通話面接などで生徒・家族との信頼関係を作ってください。 スタートが遅れると、「なにもしてくれない」という不安から不満が生じやすくなります。 ③　物理的には、学校に行けなくても具体的には新しい生活が始まるように「見通し」「計画」を示して下さい 学校から１週間のスケジュール、課題、到達度を示し、学校のＨＰなどで、「学年の部屋」「クラスの部屋」「各教科の部屋など」に資料やメッセージを配信し、生徒が安心して学習を進めやすいようにしてあげましょう。 文部科学省の「子供の学習応援サイト」に資料が豊富
日常生活が崩れたことへの怒りをあらわにする （部活ができない、大会がなくなった、体力低下への不安 大会に出場できず、進路に影響がでる不安や不満、 受験勉強が遅れる、希望の高校や大学に行けなくなる等 アルバイトができない、生活が苦しくなる等 ものに当たったり、親や兄弟にぶつける事で発散しようとする）	★　考え方、友人、運動など中学・高校時代は生活のパターンができあがり、そのルーティンに従うことで安定を求めたり、目標に向かって足場を固めていく時期です。「よりどころを奪われた」という「被害感情」が「怒り」を呼びますが、「甘え」として一番ぶつけやすい家族に出しやすくなります。 ①　気持ちを受け止めます 暴力や暴言は、ちょっとした「きっかけ」で当たっているのでまずは受け止めた上で、本当の苛立ちの素を、聞いてあげましょう。 ②　新しい生活での具体的なルーティーンを出します 学校の先生、部活コーチなどが、「長期的な見通し」をつけて、具体的な対応策を出して下さい。 例）家でできる運動、筋トレや学校に安全に行ける時間帯でみんなとできる活動を具体的に示します。 ③　基礎学力と新思考力入試への対応をしてください 「考える力」を育てる教材の工夫が必要です。

生活が変わったことへの「不適応」が身体に表れる （運動のルーティーンが変わって身体的な故障が出たり、 受け身だった生徒は、自主学習の方法が分からず学習についていけない不安や、学校・家のネット環境が不足していることへの文句をぶつけたり 分からないことを聞けないまま、学習や進路をあきらめたりします）	**★ 新しい方法になれるまでに、身体や頭が「抵抗」を示しています。「元のやり方」に戻ろうというリバウンドも出てきます。** **① 見通しを立ててください** 学校が再開、練習が再開して元の様な方法になった場合にも、役立つ見通しを見える形で見せてあげて下さい。（怪我をした選手のリハビリ参照） **② 仲間とつながっているという「連帯感」を持ちます** 「この状況は、みんなが同じ様に体験している」という連帯感で、仲間といっしょに乗り越える支援をします。家でやった練習記録を部活掲示板に上げてお互いに励まし合うなど、いっしょに進んでいるという実感が持てるような工夫をしてください。 **③ 学習への不安には、教員からのアウトリーチが大切** 学習の進み具合を、教員から電話やメール添付、等を通じて、こまめに確認してください。 生徒は、自分からはなかなか「わからない」と言えませんし、登校時間を作っても受け身の生徒は短時間に先生に質問するのは困難です。
集団からの孤立を恐れて、ＳＮＳ情報に惑わされる （新しくスマホを持った場合に、情報過多で混乱する。 物理的な孤立が心理的な孤立に影響し友だちと同じ行動をとらないと不安になる、 例）出かけている子がいるから自分も行かないと仲間はずれになるかもと不安等） 注）学校に行けるときは図書館を使い、本の貸し出しをさせて下さい。バーチャル図書館（ネット上）も活用する方法を教えましょう。	**★ 思春期は「集団」に所属することが成長の課題のため、集団から切り離されることが不安をあおります。** **① 気持ちを受け止めます** 不安、苛立ちなどを大人が受け止めます。 「周りが気になるね」「寂しいよね」等 **② 自分が所属したい人たちを見つける支援をします** 部活動、将来の職業、学校での自分の立ち位置など、どういう「自分の居場所」を見つけたいかを本、アニメ映画などから「ロールモデルさがし」をじっくりする時間をつくってあげてください。お休みの時期に、本はたくさん読めるチャンスです。 **③ 世界各国での、仲間での思いやりや乗り越え方に気づく支援をします。** 医療現場、様々な国等、文化背景や政治体制などが異なる人たちが同じ感染対策にどのように協力しあっているのかについて具体的に示し、自分はどうありたいかを考えたり、意見交換をする場を作りましょう。

不安を紛らわせるための代償行為を続ける （ゲーム、動画などに依存し生活ペースが乱れる、 保護者が時間管理すると荒れるなど）	★ **身体の成長が著しい時期のため、わけの分からないエネルギーが身体をめぐり、持て余しています。** ★ **親離れの時期なので、干渉されたくありません。** ① **何が起っているかを説明します** 思春期の心と身体について、変化の内容やスピードなどを具体的に資料を使って説明し（教員の方が好ましい）、自分の成長への心構えを促します。 ② **ストレスマネージメントを教えます** 具体的なストレスマネージメントの方法を教え、 日常生活で使えるように指導します。 ③ **依存症のメカニズムも教え、別のものに打ち込む指導をします** 熱中するものが必要な時期のため、興味のある課題を与えて、グループで行うなど工夫をしてください。
不安を紛らわせるために、状況を過小評価、自分の都合のいい方に翻訳しようとする （自分は大丈夫、この位やってもばれない、友だちは出かけている　など）	★ **自己判断力が育つ時期でもあるため、ストレス耐性が低い子どもの場合は、「自己中心的」な考え方になりがちです。** ① **メタ認知（状況を全体的に見る力）を育てます** 自分がかからないから大丈夫、自分はかかっても若いから大丈夫、だから外出してもいい。 という考え方から、自分の行動の影響を可視化しもし、キャリアだった場合どれだけの責任を自分が負うことになるのか、を分かるように示します。 ② **経験者の話を聞き、「自分のこと」として理解する支援をします** 家族が感染した人、医療関係のスタッフのインタビューなどから、「当事者意識」を育てて下さい。

学習についての文部科学省の情報ページ：

子供の学び応援サイト～臨時休業期間における学習支援コンテンツ～
https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

自由に学ぶ：子どもの学び応援コンテンツリンク集
　　わくわくサイエンスリンク集
学校の教科等を学ぶ：小学校、中学校、高等学校、特別支援教育、幼児教育
学校の先生・保護者が使えるリンク集
　各教科の教材、資料、映像コンテンツ等がまとめて紹介してあります。

Ｑ６：この状態はいつまで続くのでしょう？
　　子ども達は、この後、どのように変化していくのでしょうか？
Ａ６：危機対応は、３段階で行われます。大きな流れを理解し、その段階での対応を行って行けば、子ども達の適応力は育っていきます。

表４：子どもの心のケアの流れ

時期	子どもの心のケア	対応の注意点・伝え方
第１期： **事件・事故・災害等の発生直後** 72 時間：３日間	**・心理的な応急処置** **資料：「子どものストレス反応と心理的な応急処置」（表５）** **・衣・食・住環境の安定を図る** **・護られているという安心感を与える**	**①反応は自然なことだと伝える** 「衝撃的なでき事に出会った場合は、さまざまな反応が出るのは当たり前」 **②何が起っているかを、わかりやすく伝える** 図、絵などを使って説明 **③見通しを伝える** 「これから、こういう風になりそうだよ」「落ち着くまでに、この位かかりそう」 **④大人が側にいる安心を与える** 具体的につながっている実感を持たせる。定期電話、居場所を伝えて置く、連絡方法など
第２期： **長期の対応への準備を行う時期** １～３週間	**①　日常生活のペースを整える** **②　健康な部分を育てる** **③　不安をあおる行動はしない** **④　子どもの不安や訴えに具体的に答える** 資料：「年齢別の対応」（表１～３）	①勉強、遊び、手伝いなど、家にいても、**学校の生活と同じように、規則的な生活環境**を整えます。 ②**長期的対応に備えて、運動、基本の学習、楽しいことをする**など、健康な心身の状態を育てます。 ③**テレビ報道、ＳＮＳでの情報**などを繰り返し見るのはやめます。 （大人が見るのを見て、不安をあおることになります） ④**子どもがＳＯＳ反応を出し始めたら、**気持ちを受け止めた上で、ひとつの出来事に対する具体的対応策を伝えて一緒に行なってあげてください
第３期： **新しい生活に適応していく時期** １ヶ月～数年の長期的ケア	**①　これまで通りの部分は、維持していく** **②　新しく適応しないといけない部分の育成（思い切った変更が必要なときは躊躇せず）**	①教材・担当者等はそのまま**学校に行けるときは、できるだけ「日常通りに」**行う。 アウトリーチ（先生から近づいてコミュニケーションを維持） **②方法を変えるところは教える** 学習方法（ＩＣＴ，自習等） 運動方法（基礎練習の方法）

Ｑ７：子どものストレス反応には、どういうものがありますか？
今後、そういう反応が出たら、どういう対応をしたらいいですか？

Ａ７：心の応急対応の方法を書いておきます。試してみて、反応が続く、激しい場合は、専門機関に相談してください。

表３：子供のストレス反応と応急処置

反応	応急処置
痛み： 頭痛、腹痛、筋肉の局部的な痛み、手足がつるなど	**★　痛みは、身体の緊張部分に意識が集中すると悪化します。** ・身体の緊張をほぐしてあげましょう。 （マッサージ、温タオルであたためる、深呼吸など） ・子どもが落ち着くことをいっしょにしてあげましょう。 （絵本を読む、遊びをする、音楽を聴く、お散歩するなど）
食欲： 食欲不振、吐き気、嘔吐、消化不良、など	**★　吐き気は、情報過多で取り入れたくない時にも生じます** ・吐き気の対象や食べたがらないものは与えないようにします。 ・水分は十分にとるようにしてください。 ・吐き気が治まったら、食べられそうなものや、消化の良い物を少量ずつ与えてゆきます。 ・嘔吐が激しい時は必ず医療機関を受診してください。
睡眠： 一人で眠れない、夜中に目が覚める、怖い夢を見る、叫ぶなど	★　眠れない、夢などは、コントロールが効かなくなる事が不安で生じやすくなります ・添い寝をしたり、寝つくまで絵本を読むなど、安心させてあげましょう。 ・暗闇が怖い場合は、電気を弱めにつけてあげて下さい。（明るすぎると眠れない場合もあります） ・いろいろ考えてしまう場合は、話を聞いてノートに書き留め、「ここに預かったから、明日一緒に考えよう」と見通しを立てます。
排泄： おねしょ、便秘、下痢など	**★　排泄関連のトラブルは、緊張が続いた後に気持ちが緩んだときに生じやすくなります。** ・身体の緊張をほぐしてあげましょう。 ・おもらしした時に自分で処置する方法や、保護者の起こし方、助けの求め方等を教えておきましょう。 ・下痢が激しい時は必ず医療機関を受診してください。
衝動的になる： 落ち着きがない、しゃべり続ける、突然何かを始める、攻撃的になる、注意が散漫になる、すぐあきらめる	**★　衝動性は、不安が増すと悪化しやすくなります。** ・周囲の刺激を少なくしたり、落ち着ける場所につれてゆきましょう。 ・計画を立てます。今やっている行動をいつまで、どこまでやるかの具体的な見通しをたてます。 見える形にして時間になったら止める声掛けをします。 ・できたことをほめて、一つの事をじっくりできるようにお手本を示してあげましょう。
閉じこもる： 人と会いたがらない、こだわりが強くなる。	**★　刺激を排除して、安心したい時に生じやすくなります** ・無理強いはしません。日常の生活のペースを整え、会う人や場所を決めて安心させてあげましょう。 ・ここまではやってよいという限界を決めます。
親から離れたがらない： まとわりつく、親が出かけるのを怖がる。	**★　不安が強いと、安心できる人の側にいたがりま**す ・自然な反応なので、抱きしめたり、目線を合わせてお話するなど安心感を与えてあげてください。 ・無理に離さず、お手伝いしてもらうなどいっしょに活動をしましょう。 ・出かける時は「何時に帰る」「連絡先の番号」などを教えておきましょう。

感情の起伏が激しい： 急に怒り出したり、泣き出したりする、はしゃぎすぎる。	**★　コントロールが効いていない状態です。** ・興奮しているときは、刺激の元になっているもの(写真、テレビ、勉強道具、周囲の人など)を見えないようにしましょう。 ・親・教員がゆったり構えて気持ちを受け止めて下さい。「どうしたのかな？」「しんどそうだね」等 ・少し落ち着いてきたら、気分転換になることをいっしょにして気持ちのペースメーカーになってあげましょう。 ・興奮が３０分以上続くようなら、専門家に相談してください。興奮が続くのは、子どもにとって負担が大きくなります。
気持ちが沈み込む： 無力感や悲しみ、罪悪感などにとらわれる。	**★　何かから切り離されたり、失った喪失感が強い様です** ・無理に励ましたりはしないでください。 ・いつも通りに接します。日常生活のペースは保つようにしましょう。 ・罪悪感について子どもが自分から話してきたら、じっと聴き、今、一緒にできることをして下さい。
感情が動かない： ボーっとしている、 実感がない。	**★　状況に圧倒されて、その場から逃げ出したい様です** ・日常生活のペースを保ち、お手伝いをしてもらうなど身体を動かすようにします。 ・お父さんやお母さんに心配かけないためにがまんしている場合は、気持ちを自然に表現してよいことを伝えてください。

今は、第２期から第３期に移行する段階です。
全世界的な感染拡大の場合、年単位での長期対応を視野にいれて、学校、家庭での生活の計画を立てて下さい。

（参考）
子どもにわかりやすい、新型コロナ感染に対する説明
イラストやわかりやすい説明で、コロナの説明や対応が書いてあります。

日本赤十字社のＨＰに、具体的な説明や対応の資料があります。
http://www.jrc.or.jp/

森光玲雄監修（2020）「新型コロナウイルスの３つの顔を知ろう！～負のスパイラルを打ち切るために～」日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

添付資料４：香港赤十字会著、日本赤十字社訳（2020）「感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」

添付資料５：「COVID-19 対応者のためにできること一覧」