



# ストレス反応と子どものケア

一般社団法人みどり保育支援相談

新年度開始早々からの休園や登園自粛もまもなく終了し、幼稚園、こども園、保育園（所）にも徐々に本来の園生活が戻ってまいります。長く続いた自粛生活に加え、生活や環境が大きく変わってしまったご家庭もあるかもしれません。緊急事態宣言が解除されたとはいえ、新型コロナウイルス感染の不安は続いており、感染拡大予防を前提とした生活は維持していかなければいけません。このような緊急の状況下においてみられる心の変化について以下にお示しいたしますので、ご参考になさってください。

登園を楽しみにしているお子様もいれば、久しぶりの家庭以外での生活に不安や緊張を感じているお子様もいらっしゃいます。お子様の様子について、保護者ご自身について、些細なことでも気になることがある場合は、一人で抱え込まずまずは園や担任の先生に相談してみましょう。



## 【災害時・緊急時の心の変化】

**通常とは異なる災害時や緊急時に、ストレスによって心身の変化が起こるのは正常な反応です。**

### ＜一般的なストレス反応＞

胃痛、頭痛、高血圧、食欲不振、不安、イライラ、高揚感、楽観、悲観、自責、引きこもり、散財、飲酒、暴飲暴食

### ＜感染症流行時の反応＞

感染と死への不安、怒り、隔離への恐怖、不信感、他責、排他、原因の追及、感染症とそれによるから逃れるための行動（買い占め、拒絶、情報収集）

### ＜子どもに見られるストレス反応＞

基本的には上記の大人のストレス反応と同様。災害時・緊急時には誰でも動揺するが、子どもは影響を受けやすい。適切な支援を行えば、その人のもつ心の回復力（レジリエンス）で十分に回復する。子どもの心の回復には**日常を取り戻すこと、周囲の大人の心の安定が重要。**

子どもには大人のストレス反応に加えて、次のような反応が見られることもあります。

- ・まとわりつき
- ・1人になることを極端に恐れる
- ・退行（赤ちゃん返り）が見られる（小学校高学年や中学生にも見られます）
- ・遊びの変化（遊びの中にコロナに関することが現れます）

参考資料：日本赤十字社 災害時のこころのケア（2007）、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートケアガイド（2020）

## 【登園再開後の子どものケア】

- ・想像以上に体力が低下しています。外出自体が久しぶりの場合はしばらく身体の疲れが出やすくなります。身体の疲れが心の疲れにならないよう、徐々に活動量を増やし、普段以上に十分な栄養、睡眠を心がけましょう。
- ・生活リズムが通常の登園時と異なってしまった場合は、まずはリズムを整えましょう。3食きちんと食べることや家族全員の協力がポイントです。
- ・登園自粛協力中の家庭での過ごし方は様々です。これまでできていたことができなくなってしまっても、おかしくはありません。できることからもう一度始めて、励ましの声かけをしましょう。家庭と園での様子が異なるのは自然な子どもの姿ですが、以前と大きく異なる場合は担任の先生に相談してみましょう。
- ・赤ちゃん返りや甘えの行動が見られたり、不安や緊張を強く感じたりすることも、このような時には正常な反応です。登園時に保護者と離れることに強い抵抗を示すことやふと思い出して泣けてしまうこともあります。できる範囲で甘えさせたり、気持ちを受け止めたりし、子どもの様子を見ながら、対応してみましょう。
- ・大人も子どもも情報過多にならないように注意しましょう。
- ・普段通りに過ごすことが子どもの回復を助けます。



イラスト：わたなべすみ

## ◆◆◆オンライン無料相談予約について◆◆◆

みどり保育支援相談では、オンライン（ビデオ通話）で無料相談を行っております。緊急事態宣言は解除されたが、不安な気持ちが続いている。子どもや家族とずっと一緒に疲れてしまった。休めない仕事、在宅勤務しながら子どもの世話で、自分のことを考える余裕がなかった。そのような気持ちを感じている方も少なくありません。言葉にして話すことで、心の負担は軽減されます。オンライン相談の実施を延長しておりますので、ご利用ください。オンラインでの相談は、対面でのカウンセリングに不安を感じる方にも安心してご利用いただけます。下記のような条件・手順によって、どなたでもお申し込み可能です（保護者以外の方も申し込みできます）。相談時間は1回40分、秘密厳守・相談無料です。

### 期間限定オンラインカウンセリング 6月12日（金）まで実施延長

#### ★カウンセリングの条件

- ・スマホまたはPCがあり、wifi環境が整っている。
- ・「Zoom」のアプリをダウンロードできる。\*Zoomはweb会議システムアプリです。
- ・状況によりオンラインでの相談が難しい場合はご相談ください。

#### ★申し込みの手順

- ・「みどり保育支援相談」HPの「新着情報」をご覧ください、「お問い合わせ」ページよりお申し込みください。
- ・返信メールに記載された情報を元に「Zoom」にログインして予約時間までお待ちください。

※ 詳細はみどり保育支援相談のHP「新着情報」にてご確認ください。

※予告なく変更される場合もございますので、ご了承ください。

