

夏季休業（夏休み）中の心理的ストレスと対応について

生徒のみなさんへ

まもなく夏休みが始まります。楽しみにしている人も多いと思いますが、生活のリズムや、環境は学校に通っている時とはだいぶ異なります。このような状況の中では、みなさんの心や体に変化が起こる場合があることを知っておくことが大切です。

<心や体に起こる反応>

これらのことは、誰にでも起こりうることです。決して“自分だけ”ではありません。

- ・身体の不調（頭痛、腹痛、よく眠れない、食欲がなくなるなど）
- ・いつもよりイライラしている。気持ちが不安定になる。意欲がわかず、後ろ向きなことばかり考えてしまう。
- ・周囲の言動に落ち込んでしまう。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染に対する恐怖心から、必要以上に何度も手を洗ったり、誰とも接したりすることができない。

<心身ともに健康に過ごすために>

次のことに気をつけて、家庭生活を送ってみましょう。

- ・一人で抱え込まず、誰かに相談しよう。
- ・自分がリラックスできること、挑戦したいことなど、前向きになれることに取り組んでみよう。（読書、絵画、料理、など）
- ・家でできる簡単な運動をしよう。
- ・可能な限り生活リズムを変えないようにしよう。（早寝早起き、食事時間、学習時間など）
- ・不安な時は、暗いニュースや情報、映像に接する時間を減らしてみよう。

みなさんを支えてくれる人はたくさんいます。いつもと違うなと感じたら、周りの人に相談してください。自分自身も、周りの人も大切に生活してください。



藤沢市学校教育相談センター

子どもの心理的ストレスと対応について

保護者のみなさまへ

まもなく始まる夏季休業、子どもたちにとって日常と違う時間が長く続きます。通常の生活との違いに戸惑いやストレスを感じたり、ニュースなどから伝わるさまざまな情報に不安や恐怖、心配を抱いたりしている子どもたちもいることと思います。場合によっては、子どもたちがいつもと異なる反応や行動を見せることがあります。そうした子どもの姿は、非日常に出会った際に起きる一般的な反応や行動であることを知っておくことが大切です。起こりやすい反応や行動とかかわり方についてお知らせします。

<反応・行動>

- ・身体の不調（頭痛、腹痛、よく眠れない、食欲がなくなるなど）
- ・いつもよりイライラしている。気持ちが不安定になる。悲観的な考えを持ちやすくなる。
- ・甘えが強くなる。
- ・衛生面に神経質になりすぎる。

<かかわり方について>

周りの大人が冷静に落ち着いて対応している姿を見せることが大切です。

- ・子どもたちが、自分から話すことをよく聞く。
- ・安心して落ち着けるように手助けをする。（側に一緒にいる、正しい情報を伝えていく）
- ・一緒にリラックスや気分転換できる活動をする。（歌を歌う、絵を描く、料理や工作をする、室内でできる運動をするなど）
- ・可能な限り日常のリズムを保つ。（食事時間、就寝時間など）
- ・テレビやインターネットなどで、良くないニュースや映像に接する時間を減らす。

新型コロナウイルス感染症の状況に左右される日々の中で、子どもたちが抱える不安やストレスは大人が考える以上に大きいかもしれません。保護者のみなさまにおかれましては、お子さまに関することをご心配がありましたら、学校の教職員やスクールカウンセラー、関係諸機関等にご相談ください。

藤沢市学校教育相談センター

