

保護者のみなさんへ

非常時にお子さんのこころの健康を守るために

山形県スクールカウンセリング研究会
村山支部

山形県からの発表で既にお知りになっていると思いますが、県内で子どもの新型コロナウイルス感染が確認されています。お子さんご家族のみなさまも不安な気持ちでいっぱいではないでしょうか。非常時のお子さんのこころの健康を守るために大切なポイントをお知らせいたします。

①新型コロナウイルスに対する不安と恐怖について

このウイルスは未知のウイルスのため様々な情報が毎日私たちのもとに入ってきます。その中には不確かな情報やデマなども混在しており、私たちに過度な緊張感を与える場合があります。特にお子さんはSNSやテレビ等から多くの影響を受けやすく、そのために情報に振り回される可能性が高くなります。不安と恐怖からいつもより情緒面が不安定になっている場合は一時的に情報を遮断することも大切です。また大人が不安な様子をお子さんの前で見せてしまうとお子さんの不安を高めてしまいます。保護者のみなさんもこのような状況下でストレスも多く不安な日々を送られていることと思いますが、お子さんのそばに居るときにはできるだけ落ち着いて過ごし、普段通りのケア的な関わりを心がけてください。

②未知のウイルスは「嫌悪」「偏見」「差別」も生み出します

私たちのウイルスに対する不安や恐れは、ウイルス感染に関係のある対象を差別するなどの行動を引き起こしやすくします。これは心理学的に解説すると、ある対象をスケープゴートとして攻撃することで、自分の中にある不安や恐れを軽減するという無意識的行動です。しかしこれは相手を傷つける許すことのできない行動です。この機会に是非、感染してしまった人たちを思いやる気持ちや、この事態に対応している方々へのねぎらいや敬意の気持ちを持てるようにお子さんと話し合ってください。不安による偏見や差別から「悪口」や「いじめ」が拡散しないように、私たち大人が気をつけて子どもたちの安心な生活を守っていきましょう。

③一緒に考えていきましょう

お子さんへの支援について悩んだり不安になったときは、学校の先生方・スクールカウンセラー・教育相談員にご相談ください。一緒にお子さんのこころの健康を守っていきましょう。