

学びの杜通信 臨時号



令和2(2020)年6月3日発行 栃木県総合教育センター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、学校が休校となり3か月が経ちました。その間の制約が多い生活は、子どもたちの心身にも大きな影響を与えています。6月1日から学校は再開されましたが、今まで経験したことのない事態に直面したことで、多くの子どもがストレスや不安、恐怖やいらだちなどを感じていることと思います。



新型コロナウイルスの影響下にあるこの時期だからこそ、私たち教員は、意識的に一人一人の子どもに心に寄り添う必要があります。当センターでは、子どもに寄り添い、かかわる際の参考として、「学びの杜通信」臨時号を作成いたしました。ぜひ、御活用ください。

よくみる ～子どものストレスに気付くために～

子どものストレスのサインには以下のようなものがあります。これらは、環境の変化によっては「すべての子どもたちに起こる可能性のある、当然の反応」です。子どもたちの様子をよくみて、サインを見逃さないようにしましょう。

【身体の変化】

- よく眠れない、途中で起きてしまう、朝起きられない、悪夢をみる
- 頭痛や腹痛を訴える
- 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- 夜尿が増える

【行動の変化】

- 不安を訴える、小さなことも過度に気になってしまう
- すぐに泣く、甘えが強くなる
- 落ち着きがない、妙にはしゃぐ、または今までと違って素直すぎる
- イライラする、攻撃的になる
- 元気がない、落ち込みやすくなる、意欲が低下する
- 無口になる、または、一方的に話し続ける
- 好きなことでもやりたがらない
- ぼうっとしていることが増える
- 一人になるのを怖がる、パニックになる
- トイレの回数が増える
- 衛生面に神経質になる
- 学校に行きたがらない

子どもの年齢や発達段階によっては、自分の状況をうまく言葉に出せないこともあります。表面上は元気に見えても、実は苦しさを抱えていることもあります。学校生活の中での変化を注意して観察しましょう。

かかわりのヒント ～ストレスを抱えた子どもに寄り添うために～

○ 子どもの話を最後まで「聴く」

話を聴くときには、まずは子どもが自分の気持ちを安心して話せるように配慮しましょう。話を途中で遮ったり、思い込みで子どもの話を判断したりせず、「うん、うん」とうなずいたり、「そうだね」と相づちを打ったりしながら、最後まで話を聴きます。

○ ネガティブな感情も受け止める

子どもの話の中に、恐れや不安、怒りなどの感情が出てきたとしても、その思いを否定せずに受け止めて、「あなたは〇〇と感じているんだね」、「あなたは〇〇が心配なんだね」と返してみるとよいでしょう。

○ 子どもとのちょっとしたかかわりを大切にする

普段から何気なく行っていることでも、「あなたのことを、ちゃんとみているよ」、「あなたのことを、気に留めているよ」というメッセージを発信することができます。それが届くことで、子どもの安心感が高まります。

- 【かかわりの例】
- ・朝の会やSHRで呼名をするときに、一人一人と視線を合わせる
 - ・生活ノート等のコメントでやりとりをする
 - ・授業中や休み時間に、気になった子どものそばに行ってみる



ここもポイント

「安心できる環境をつくる」

子どもが安心して生活するためには、学年や学級など、所属する集団の雰囲気も重要です。例えば、誹謗中傷や差別など、他人に迷惑をかけたたり人の心を傷つけたりするようなことをしてはいけない、といったことは押さえておく必要があります。ストレスから人や物に当たってしまう子どももいますが、その言動の裏にある思いをしっかり受け止めつつ指導することは、忘れてはいけません。

コラム 「不安な時、ソワソワするとき → こころがストンと落ち着く10秒呼吸法」



- ① 椅子に深く腰掛けて
- ② 顔から30cm～40cm先に指を立てて
- ③ 指に向かって口から細く息を吐く(6秒)
- ④ 鼻から息を吸う(3秒)
- ⑤ 1秒止める

1セット10～15回
落ちつける場所で
1日3セットくらいを目安に

♥ 不安の中で頑張りすぎてカチカチになったところとからだをほぐす時間を意識的につくりましょう！♥

大人も心身の健康が大切 ～子どもたちを支援するために～

誰も経験したことのない状況の中で、子どもだけではなく大人もストレスを受け、心と体の疲れや変化が起きやすくなります。先生方も、子どものささいな言動にイライラしたり、逆に、「支援する立場だから」と自分の感情を出さないように我慢してしまったりすることがあるかもしれません。今、自分ができることかどうかを冷静に判断して線引きすることも大切です。また、一人で抱え込まず、職員室で子どもの情報を共有することで、気持ちが楽になることもあります。

先生方の心の余裕が、子どもたちへの適切な支援につながります。なるべくリラックスできる時間を取って、ストレス発散に心がけましょう。