

新型コロナウイルス感染症の心理的影響を乗り切るために

クリニックに通われる皆様とのお話しの中で、新型コロナウイルス感染症の心理的な影響が各所に出だしております

- ・長い春休みで子どもが夜も寝ないほどのゲーム依存になっていて、時間制限が出来ません
- ・子どもがイライラして物を壊したり癇癪を起こします
- ・おねしょが出ます。夜突然泣き出します
- ・育児で夫に協力を求めたら、夫が子どものゲーム機を取り上げ壊してしまい、子どもを威圧してることを理解しようとしません
- ・歳をとった家族が、感染症に対して不安感が強くなり、出勤前に泣きながら「仕事に行ってほしくない」と訴えます
- ・家族が濃厚接触者だったため知り合いに言うに言えず苦しかったです
- ・在宅待機になった夫は寝ているばかりです。起こせば不機嫌ですぐお酒を飲んで荒れてしまいます

これらは制限されストレスを感じる状況下（**隔離状況**）で起こる**ストレス反応**です。

東日本大震災後の避難所・仮設住宅で一般的になりました

色々な質問も出ております

- ・こころやからだの健康を守るためにどうしたら良いか
- ・子どものストレスにどう関わったら良いか
- ・どうしても子どもだけ家に居る時間が出た場合どうしたら安全か
- ・家族に感染者が出たらどうするのか

先が見えない不安と制限や自己責任が生みだす心理に気づいたら、正しい知識を選ぶ事、情報被曝をコントロールすること、相談が基本です

隔離状況では、親が自分のストレス蓄積に気づいて自分で調節したり、親子で癒し合う工夫が大切です

不安・恐怖、怒り・フラストレーション、うつ・倦怠・孤独、悪者視され異物扱いされる恐怖と非常識な行動を非難する怒りの沸騰
進むと、気分の高ぶり、危険を顧みなくなる、没頭、集中力低下、作業能率の低下、不眠悪夢・動悸・発汗・立ちくらみ

隔離状況での子どものストレス蓄積に気づいて、安心安全を与える関わりが基本です

急性のストレス反応

甘える・心配になる・元気が出ない・悲しくなる・おねしょをしてしまう・いらいらする・怒りっぽくなる・喧嘩が増える・没頭する

慢性化してくるときのストレス反応

腹痛・頭痛・不眠・食欲不振などの身体化、赤ちゃん返りと癇癪、失禁や夜尿、遊びでの不安な出来事の再現

情報は必要ですが、不安からニュースを見続けていると、情報過多で緊張し判断の偏りが起こりやすくなります。これを**情報被曝**と言います。親の緊張は子どもに伝染し、親を緊張させる悪循環となります。特に今回のように厳しく先の見えない状況での情報被曝は、**惨事ストレス**と

呼ばれる心の傷を残す体験となりやすいです。ですから、適切な情報と接触時間制限を意識することで、対処出来る意識を高めましょう
自覚しにくいのですが、通学や出勤しないこと自体で身体的疲労が減り、睡眠が悪化し、緊張やストレスの回復が悪くなっております
崩れがちな日常生活習慣（動く・食べる・排泄する・眠る）を意識して守る行動と他者と関わり自分の思考の癖を修正するが基本です
3食と睡眠と運動と会話を意識的にすると安心安全感が得られます

互いが近くに居るのを窮屈と感じるからこそ、寛容さをつくる感謝や労りの言葉掛けが感情のメンテナンスをしてくれます
思うに任せない日々の中で、自分たちの健康を保つ新しいルーチンを作って守ることで、状況に対処出来ているという自己効力感が得られます

以下、適切な情報や欲しい情報について少しでも支援になればと思い、公開されている情報サイトをまとめました

1 子どもの安心・安全確保のために

NHK for School 新しいコロナウイルス 気をつけること（9）・・・子どもが自分で適切な情報を得る

<https://www3.nhk.or.jp/news/easy/k10012315221000/k10012315221000.html>

『感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために』（こども向け）動画版「子どものこころのサポート動画」・・・子どもが自分で適切な情報を得る

第1回「子どもの一般的な反応・行動」 https://youtu.be/3F2sr_wx0qg

第2回「見るポイント、聴くポイント」 <https://www.youtube.com/watch?v=JjHKthKkJ8o>

第3回「周りの大人へもサポートを」 <https://youtu.be/odnHUnJ1BAI>

子どもの不安へ親が対応するために（セーブザチルドレン・日本臨床心理士会・日本公認心理師協会）

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf

コロナ感染症について子どもたちへの伝え方（CDC・WHO（は英語））

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

子どもたちの不安への大人の対応の仕方（WHO・UNICEFの『Healthy Parenting』の翻訳）

https://covid-19-act.jp/parenting-who/?fbclid=IwAR1_NG2F8d_O7QAifDm4Mz6jC2fpUi_9Zba-PU-FIw1EqYTAOF7BUBBZm6U

- ①1対1の時間をつくる・・・子どもと向き合う時間を作る・波長合わせをして遊ぶ
- ②肯定的でいきましょう・・・禁止や命令でなく、分かりやすく肯定的にとれる依頼をする

- ③新しい日課を作る・・中断された日常生活の代わりに日課と感染対策を日課に組み込む
- ④悪い行いへの方向転換を・・立ち止まる・提案する・挽回のチャンスを与える
- ⑤焦らずにストレスマネジメントする・・孤独にならないように話をし、焦りのひま潰しでなく緩む休憩をとる
- ⑥新型コロナウイルスについて話をする・・「うん／別に」でなく、気持ちを引き出す聞き方で

2 大人たちが自信を持ち子どもと関わるために持つと良い知識

子どもの SOS と大人ストレスとへ目を向ける（小橋孝介松戸市立総合医療センター小児科医長）

https://www.jmedj.co.jp/journal/paper/detail.php?id=14328&fbclid=IwAR3VfDAdZ5f4FOuKu1teV73qLdtIjqkdWPJnT_uSzysTgEcrtGZIR6uA

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ（日本児童青年精神科・診療所連絡協議会 HP <https://jascap.info/> よりダウンロード可能）

学校が休みの間の家での過ごしませ方

- ①規則正しい生活と適度な運動やリラックスできる時間をとること
- ②感染拡大防止に気をつけること
- ③不安をあおりがちなメディアに接する時間を減らすこと
- ④家族や親せき、友人などの親しい人と話す時間をもち、孤立しないこと
- ⑤ストレスに伴う心理的な反応について気をつけること。

保護者

- ①保護者自身の体調維持努力を子どもと行う
- ②正しい情報を公的なホームページなどで得て子どもにも伝える
- ③親子とも不安を煽るメディア被曝を減らす
- ④親子や知人と話をし親子とも孤立を防ぐ
- ⑤過去にストレスを乗り越えた体験を思い出す、子どものストレス蓄積に気を配り対処する
- ⑥お酒やタバコなどに頼りすぎない（自己管理できているか）
- ⑦自分の心理状態を把握する（優先順位を付けられるか）
- ⑧必要なときには相談を（家族・同僚・専門家）

こころの健康維持のコツは規則正しい日常生活習慣と運動・戸外にでることと人と関わる自己管理（日本うつ病学会）

<https://www.secretariat.ne.jp/jsmd/2020-04-07-covid-19.pdf>

「病気・不安・差別」。病気への過度の恐怖とそこから生じる不安や偏見・差別意識を持たないように（日本赤十字社）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

子どもだけの留守番が生じたときの家の準備 tips（日本小児科学会）

https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=333

感染者がでた後の自宅待機や家庭でのケア対応の tips（大場内科クリニック）

<https://youtu.be/ISg2gnfWo08>

3 自分たちが状況に対処出来ているという感覚を家族のそれぞれが増すために

困難な状況だと感じるとき、対処出来ないと感じると私の可能性である力が削がれてしまいます。だからこそ、大人やあるいは子どもが自分がコントロールできることに焦点を合わせることで、自分の内なる資源や力を意識し、対処能力を上げるためのこころの訓練があります。子どもの力を上げる基本は、何でも子どもと一緒にすることです。子どもの健康な自己もふくらみます。また、親の効力感もふくらみます

子どもと一緒に出来ることを探し、親子でつながる（国立成育医療センター）

http://www.ncchd.go.jp/news/2020/covid_kokoro_care2.pdf

家族の方針や価値をまとめて整理する（国立成育医療センター）

http://www.ncchd.go.jp/news/2020/covid_kokoro_care1.pdf

子どもに対応するとき、大人達が内なる力や価値を見い出す手がかり探しのために（ACBS：Association for Contextual Behavioral Science）

<https://contextualscience.org/files/FACE%20COVID%20Japanese%20Version.pdf>

国際 EMDR 協会の絵本（ページの中から日本語版を選んで下さい）、子どもたちの内にあるリソースへの呼びかけと簡単なタッピングワーク

<https://www.facebook.com/groups/207354490549024/>

親が孤立して不安にならないために相談したり、子どもをみる手助けをして貰う

子ども家庭支援センター・ファミリーサポートセンター利用・一時保育・ショートステイ・チャイルドライン

http://www.jaaww.or.jp/service/family_support/index.html

<https://childline.or.jp/>

4 家庭での学習支援

タブレット教材について

日常的な学習は、退屈さへのストレス耐性を上げ、自制能力としての忍耐力をあげる訓練です。このしんどい努力を親と一緒にすることで子どもは自分で対処し解決する力を獲得するのです。ですからいきなりタブレットなど ICT を与えると好きなことにだけ関心を払い、我慢せず偏った好奇心の示し方をする子どもになって行きます（ただし、読み書きに困難がある LD がある子たちにとっては必須の選択肢です）しかし、現在の学校が休みの現状では、従来通りの読み書きによる学習に加えタブレットなどの ICT 学習も選択肢になります親御さんから、どんなのが良いかという声があったので、1つ紹介します

ICT 教材の評判と比較（知人の心理職 FROM U から）

<https://fromu.jp/funote/article/tabletstudy>