

子どもたちのメンタルヘルスを守るために 学校再開へのメッセージ

緊急事態宣言の解除が始まりました。約2～3ヶ月の長期間、学校が休校となり、外出の自粛も求められました。子どもたちの学習面はさることながら、メンタルヘルスへの配慮が求められます。学校再開時に、注意すべきことをまとめました。ご活用ください。多くの学校現場に届くよう、ご協力をお願いいたします。



概要版

令和2年5月14日



公益社団法人 子どもの発達科学研究所

<http://kodomolove.org>

協力：浜松医科大学子どものこころの発達研究センター

<https://www.hama-med.ac.jp/about-us/mechanism-fig/child-mental-ctr/index.html>

協力：弘前大学大学院医学研究科付属子どものこころの発達研究センター

<http://www.med.hirosaki-u.ac.jp/~kodomono/index.html>

1. 全ての子どもに対する配慮

(1) 全体的な注意、配慮事項

新型コロナウイルス感染症による学校の休校、外出の自粛により、全ての子どもが影響を受けている可能性があります。子どもたちのメンタルヘルスに注意し、学習に戻るための準備の時間を確保するようにしてください。

- ・ 子どもたちのストレスの軽減を第一の目的としてください。
- ・ 子どもにストレスのかかる活動の強制は避けてください。
- ・ 子どもたちの状況に合わせて柔軟に日課、活動を変更してください。
- ・ 学校でのつながりを実感させるための時間を確保してください。
- ・ 何が起きているのか事実を伝え、子どもたち自身が自分の身を守る方法を示してください。
- ・ 今の頑張り、状況を認める言葉がけを多くしてください。
- ・ 何よりも先生たちが機嫌良く、安定した態度で子どもたちに臨んでください。

(2) いじめの予防

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のための自粛により、多くの子どもたちがストレスをためています。いじめが起きるリスクが高まっています。

- ・ ストレス解消の方法を教え、ストレスを友達に向けたりしてはいけないことを明確に示してください。
- ・ いじめのリスクを伝え、自分たちが取るべき行動を明確に伝えてください。
- ・ 感染者や医療関係者に対する差別は絶対に許されないことを伝えてください。

2 個別の支援が必要な子どもへの対応

一見、元気そうに見えても、子どもたちの中には、新型コロナウイルス感染症による自粛生活の中で、様々な傷つき体験をしてしまった子ども、不安やストレスのために、メンタルヘルスの問題を持ってしまった子どもがいます。

- ・ 一人一人の言動、表情を観察してください。
- ・ 個別に話を聞く、保護者から情報を得る、家庭訪問をするなどの支援をしてください。
- ・ 全ての子どもと個別に話せる機会を設定することも検討してみてください。

(1) 虐待リスクへの対応

新型コロナウイルス感染症により大人たちも傷ついています。虐待リスクの高い家庭は、この状況の中、さらに虐待リスクが高まります。皆さんの学校に通う子どもたちの中に、虐待の被害にあっている子どもがいないか、確認してください。

(2) メンタルヘルス悪化への対応

家族や親族が新型コロナウイルス感染症に罹患した子どもは、恐怖と不安でどうしようもない状況になっているかもしれません。子どもたちに個別に話を聞き、そのニーズに合わせて専門家の支援が受けられるようにしましょう。

(3) 発達障がいの子どもの対応

発達障がいの子どものうち、特に自閉スペクトラム症の子どもの場合は、「いつもと違う状況」や「不安が高いこと」について、非常に敏感に反応する可能性が高いと言えます。一般的な配慮として以下の点にご注意ください。

- ・ 対象の子どもの発達や特性に合わせて、現状を説明しましょう。
- ・ 自分の気持ちを語るができる機会を作りましょう。
- ・ 「いつもと同じ」日課、課題を保つ配慮をしましょう。

ストレス解消、感情コントロールの方法を教え、実践させましょう。

*このメッセージは、コピー、拡散していただくことが可能です。多くの学校現場に届くように、ご協力をお願いいたします。