



# 子育て3つのヒント

## 新型コロナウイルス感染症による児童生徒のストレスとその対応について

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、不安やストレスを抱えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。このような中、子供たちが抱えているストレスは計り知れないものがあると思います。

特に、子供は大人が考えている以上に過敏で不安になりやすいことが多い反面、周りの大人の関わり方により、心身の不調を軽減することができるとも言われています。一人で悩まず、相談したり対応の仕方について一緒に考えたりしましょう。

### (1) 情報との付き合い方…あふれる情報

- 正確な情報を手に入れる
  - ・ 日々、更新される情報のうち、正しいものを手に入れましょう
  - ・ 信頼できる情報源かどうか確認しましょう
  - ・ 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう

### (2) コミュニケーションの取り方…つながりを大切にする

- 家族で話し合う
  - ・ 子供たちの声(怖い気持ち・悩み)を聞きましょう
  - ・ どんな気持ちも否定せず、まず聞いて、共感しましょう
  - ・ 学校や友達とつながりを持ち、お互いに支え合える環境を整えましょう

### (3) 新型コロナウイルスに負けないために…セルフケアのポイント

- 自分に合ったストレス対処法を見つける
  - ・ 音楽を聴く、運動する、深呼吸をするなど、できることから行ってみましょう

困ったことや相談したいこと等ありましたら、学校や教育センターへご相談ください。

お問い合わせ【教育センター TEL: 04-2964-7830 04-2964-8355】