

表 2 : 小学校 3 年から小学校 5 年生 : 自分の行動の適切さに自信を持たせます

反応	応急処置
<p>自分の行動が正しいのかを気にします</p> <p>(外遊びをしてる子を見て文句を言う、手洗いうがいなどを繰り返し行う等)</p>	<p>★ 道徳性や自我が目覚めてきたので、「正しい事」を求めています</p> <p>① 具体的な説明と対策を教えます 新型コロナウイルスについてやお留守番の時の対応についてわかりやすい説明をし、予防策を場所別に見える形で教えます。(家の中、公園、電話、来客など)</p> <p>② 自分と異なる生活の人の理由を説明します 家にいる子、学童に行く子の生活がなぜ違うのか場所は違っても、みんな同じように感染予防に協力し合っていることを説明します</p>
<p>頭ではわかっているけど気持ちが追いつかないちぐはぐな行動</p> <p>(勉強しながら、こんなことしたって意味がないと怒る、留守番をしなくてはいけないのはわかっているけど、仕事に出かける親にイライラをぶつける、親が帰ってきて嬉しいのに文句を言う、困る行動をする等)</p>	<p>★ 現実検討力が未発達なので、気持ちと考えの折り合いがつけられていません。</p> <p>① 気持ちを受け止めます 不安、苛立ちなどを大人が受け止めます。「そうだね」「ごめんね」「いやだよね」等親の素直な気持ちを伝えます「帰れてほっとしたよ」</p> <p>② コーチングで具体的な安心感を与えます 学習の見通しを立てる、1人でできる学習の工夫の仕方を教えるなど、「何を」「どこまで」「どのように」すればいいかを、目に見える形で計画します。わからない時のヒントカードがあると安心です。又、取り組んだことは、保護者や先生に見せて、フィードバックをもらえるようにしましょう(その日にやった勉強に、保護者からメッセージ、先生からICTを使ってメッセージ、学校に来たときのフィードバックなど、つながっているという具体的な感覚を持たせます)</p>
<p>周りの人を気づかう行動</p> <p>(両親が仕事をしていて大丈夫かと心配、親ががんばってるから迷惑をかけてはいけないとSOSを出さない、高齢者に近づいてはいけないと祖父母を避けるなど)</p>	<p>★ 共感性が育ってくるので自分より人の気持ちを優先するようになります。</p> <p>① 気づかってくれることに感謝します 気持ちを受け止め、「ありがとう」と伝えます(注意)「気づかわなくていいよ」と言われると否定や子ども扱いされたと思ってしまいます。</p> <p>② 具体的にやってほしいことを伝えます 「これは、こうしてほしい」と具体的に役割を与え子どもの気づかひの「枠」を与えます</p>
<p>自分の判断で試行錯誤し始めます</p> <p>(公園に出かけて友達と遊ぶ、家の生活パターンを変える、親の代わりに買い物や家事を始める など)</p>	<p>★ 判断力が育ち、「試行錯誤」をしたい時期なので枠組みを外れた行動もしがちになります</p> <p>① 行動基準に理由づけをして具体的に示します 「やっていいこと」「いけないこと」とその理由を明確に伝えて、枠がどこまでかをいっしょに話し合しましょう。</p>

表 3 : 小学校 6 年生以上～中学生、高校生 :

長期的な対応のために、これまでとは異なる運動・学習方法に適応できる支援をし、社会の一員としての自覚と責任を促します。

反応	応急処置
<p>心の準備ができていない状態での、次の段階への突入への戸惑い</p> <p>足元がおぼつかないモヤモヤ感が続く</p> <p>(卒業式、入学式等がないまま新しい生活になり、区切りがうまくつけられない、</p> <p>新しい担任や学校への不信感が出てくる</p> <p>学習、部活などから離脱していく)</p>	<p>★ 思い描いた未来と、現実のギャップに頭ではわかっていても、気持ちがついていけない状態です。</p> <p>① 生活の区切りをつける「儀式」をします 家族、学校等で、安全な形で「おわり」と「始まり」をつけてあげてください。思い描いた卒業式や入学式とは「形」は違っても、「中身」は同じであることを確認し、これから所属する足場を固めてあげてください。</p> <p>②新しい担任・教科担当の先生との信頼関係を築きます 新しい受け持ち生徒と電話、ビデオ通話面接などで生徒・家族との信頼関係を作ってください。 スタートが遅れると、「なにもしてくれない」という不安から不満が生じやすくなります。</p> <p>③ 物理的には、学校に行けなくても具体的には新しい生活が始まるように「見通し」「計画」を示して下さい 学校から1週間のスケジュール、課題、到達度を示し、学校のHPなどで、「学年の部屋」「クラスの部屋」「各教科の部屋など」に資料やメッセージを配信し、生徒が安心して学習を進めやすいようにしてあげましょう。 文部科学省の「子供の学習応援サイト」に資料が豊富</p>
<p>日常生活が崩れたことへの怒りをあらわにする</p> <p>(部活ができない、大会がなくなった、体力低下への不安</p> <p>大会に出場できず、進路に影響がでる不安や不満、</p> <p>受験勉強が遅れる、希望の高校や大学に行けなくなる等</p> <p>アルバイトができない、生活が苦しくなる等</p> <p>ものに当たったり、親や兄弟にぶつける事で発散しようとする)</p>	<p>★ 考え方、友人、運動など中学・高校時代は生活のパターンができあがり、そのルーティンに従うことで安定を求めたり、目標に向かって足場を固めていく時期です。「よりどころを奪われた」という「被害感情」が「怒り」を呼びますが、「甘え」として一番ぶつけやすい家族に出しやすくなります。</p> <p>① 気持ちを受け止めます 暴力や暴言は、ちょっとした「きっかけ」で当たっているのでもまずは受け止めた上で、本当の苛立ちの素を、聞いてあげましょう。</p> <p>② 新しい生活での具体的なルーティーンを出します 学校の先生、部活コーチなどが、「長期的な見通し」をつけて、具体的な対応策を出して下さい。 例) 家でできる運動、筋トレや学校に安全に行ける時間帯でみんなとできる活動を具体的に示します。</p> <p>③ 基礎学力と新思考力入試への対応をしてください 「考える力」を育てる教材の工夫が必要です。</p>

<p>生活が変わったことへの「不適應」が身体に表れる</p> <p>(運動のルーティーンが変わって身体的な故障が出たり、受け身だった生徒は、自主学習の方法が分からず学習についていけない不安や、学校・家のネット環境が不足していることへの文句をぶついたり)</p> <p>分からないことを聞けないまま、学習や進路をあきらめたりします)</p>	<p>★ 新しい方法になれるまでに、身体や頭が「抵抗」を示しています。「元のやり方」に戻ろうというリバウンドも出てきます。</p> <p>① 見通しを立ててください 学校が再開、練習が再開して元の様な方法になった場合にも、役立つ見通しを見える形で見せてあげてください。(怪我をした選手のリハビリ参照)</p> <p>② 仲間とつながっているという「連帯感」を持ちます 「この状況は、みんなが同じ様に体験している」という連帯感で、仲間といっしょに乗り越える支援をします。家でやった練習記録を部活掲示板に上げてお互いに励まし合うなど、いっしょに進んでいるという実感が持てるような工夫をしてください。</p> <p>③ 学習への不安には、教員からのアウトリーチが大切 学習の進み具合を、教員から電話やメール添付、等を通じて、こまめに確認してください。 生徒は、自分からはなかなか「わからない」と言えませんし、登校時間を作っても受け身の生徒は短時間に先生に質問するのは困難です。</p>
<p>集団からの孤立を恐れて、SNS情報に惑わされる</p> <p>(新しくスマホを持った場合に、情報過多で混乱する。物理的な孤立が心理的な孤立に影響し友だちと同じ行動をとらないと不安になる、例) 出かけている子がいるから自分も行かないと仲間はずれになるかもと不安等)</p> <p>注) 学校に行けるときは図書館を使い、本の貸し出しをさせて下さい。バーチャル図書館(ネット上)も活用する方法を教えましょう。</p>	<p>★ 思春期は「集団」に所属することが成長の課題のため、集団から切り離されることが不安をあおります。</p> <p>① 気持ちを受け止めます 不安、苛立ちなどを大人が受け止めます。 「周りが気になるね」「寂しいよね」等</p> <p>② 自分が所属したい人たちを見つける支援をします 部活動、将来の職業、学校での自分の立ち位置など、どういう「自分の居場所」を見つけたいかを本、アニメ映画などから「ロールモデルさがし」をじっくりする時間をつくってあげてください。お休みの時期に、本はたくさん読めるチャンスです。</p> <p>③ 世界各国での、仲間での思いやりや乗り越え方に気づく支援をします。 医療現場、様々な国等、文化背景や政治体制などが異なる人たちが同じ感染対策にどのように協力しあっているのかについて具体的に示し、自分はどうありたいかを考えたり、意見交換をする場を作りましょう。</p>

<p>不安を紛らわせるための代償行為を続ける</p> <p>(ゲーム、動画などに依存し生活ペースが乱れる、保護者が時間管理すると荒れるなど)</p>	<p>★ 身体の成長が著しい時期のため、わけの分からないエネルギーが身体をめぐり、持て余しています。</p> <p>★ 親離れの時期なので、干渉されたくありません。</p> <p>① 何が起っているかを説明します 思春期の心と身体について、変化の内容やスピードなどを具体的に資料を使って説明し(教員の方が好ましい)、自分の成長への心構えを促します。</p> <p>② ストレスマネジメントを教えます 具体的なストレスマネジメントの方法を教え、日常生活で使えるように指導します。</p> <p>③ 依存症のメカニズムも教え、別のものに打ち込む指導をします 熱中するものが必要な時期のため、興味のある課題を与えて、グループで行うなど工夫をしてください。</p>
<p>不安を紛らわせるために、状況を過小評価、自分の都合のいい方に翻訳しようとする</p> <p>(自分は大丈夫、この位やってもばれない、友だちは出かけている など)</p>	<p>★ 自己判断力が育つ時期でもあるため、ストレス耐性が低い子どもの場合は、「自己中心的」な考え方になりがちです。</p> <p>① メタ認知(状況を全体的に見る力)を育てます 自分がかからないから大丈夫、自分がかかっても若いから大丈夫、だから外出してもいい。という考え方から、自分の行動の影響を可視化しもし、キャリアだった場合どれだけの責任を自分が負うことになるのか、を分かるように示します。</p> <p>② 経験者の話を聞き、「自分のこと」として理解する支援をします 家族が感染した人、医療関係のスタッフのインタビューなどから、「当事者意識」を育てて下さい。</p>

学習についての文部科学省の情報ページ：

子供の学び応援サイト～臨時休業期間における学習支援コンテンツ～

https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm

自由に学ぶ：子どもの学び応援コンテンツリンク集

わくわくサイエンスリンク集

学校の教科等を学ぶ：小学校、中学校、高等学校、特別支援教育、幼児教育

学校の先生・保護者が使えるリンク集

各教科の教材、資料、映像コンテンツ等がまとめて紹介してあります。

Q6：この状態はいつまで続くのでしょうか？

子ども達は、この後、どのように変化していくのでしょうか？

A6：危機対応は、3段階で行われます。大きな流れを理解し、その段階での対応を行って行けば、子ども達の適応力は育っていきます。

表4：子どもの心のケアの流れ

時期	子どもの心のケア	対応の注意点・伝え方
第1期： 事件・事故・災害等の発生直後 72時間：3日間	・心理的な応急処置 資料：「子どものストレス反応と心理的な応急処置」（表5） ・衣・食・住環境の安定を図る ・護られているという安心感を与える	①反応は自然なことだと伝える 「衝撃的なでき事に出会った場合は、さまざまな反応が出るのは当たり前」 ②何が起っているかを、わかりやすく伝える 図、絵などを使って説明 ③見通しを伝える 「これから、こういう風になりそうだよ」「落ち着くまでに、この位かかりそう」 ④大人が側にいる安心を与える 具体的につながっている実感を持たせる。定期電話、居場所を伝えて置く、連絡方法など
第2期： 長期の対応への準備を行う時期 1～3週間	① 日常生活のペースを整える ② 健康な部分を育てる ③ 不安をおおる行動はしない ④ 子どもの不安や訴えに具体的に答える 資料：「年齢別の対応」（表1～3）	①勉強、遊び、手伝いなど、家にいても、学校の生活と同じように、規則的な生活環境を整えます。 ②長期的対応に備えて、運動、基本の学習、楽しいことをするなど、健康な心身の状態を育てます。 ③テレビ報道、SNSでの情報などを繰り返し見るのはやめます。 （大人が見るのを見て、不安をおおることになります） ④子どもがSOS反応を出し始めたら、気持ちを受け止めた上で、ひとつの出来事に対する具体的な対応策を伝えて一緒に行なってあげてください
第3期： 新しい生活に適應していく時期 1ヶ月～数年の長期的ケア	① これまで通りの部分は、維持していく ② 新しく適應しないといけない部分の育成（思い切った変更が必要なときは躊躇せず）	①教材・担当者等はそのまま学校に行けるときは、できるだけ「日常通りに」行う。 アウトリーチ（先生から近づいてコミュニケーションを維持） ②方法を変えるところは教える学習方法（ICT, 自習等） 運動方法（基礎練習の方法）

Q7：子どものストレス反応には、どういうものがありますか？

今後、そういう反応が出たら、どういふ対応をしたらいいですか？

A7：心の応急対応の方法を書いておきます。試してみて、反応が続く、激しい場合は、専門機関に相談してください。

表3：子供のストレス反応と応急処置

反応	応急処置
痛み： 頭痛、腹痛、筋肉の局所的な痛み、手足がつるなど	<p>★ 痛みは、身体の緊張部分に意識が集中すると悪化します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体の緊張をほぐしてあげましょう。 (マッサージ、温タオルであたためる、深呼吸など) ・子どもが落ち着くことをいっしょにしてあげましょう。 (絵本を読む、遊びをする、音楽を聴く、お散歩するなど)
食欲： 食欲不振、吐き気、嘔吐、消化不良、など	<p>★ 吐き気は、情報過多で取り入れたくない時にも生じます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・吐き気の対象や食べたがらないものは与えないようにします。 ・水分は十分にとるようにしてください。 ・吐き気が治まったら、食べられそうなものや、消化の良い物を少量ずつ与えてゆきます。 ・嘔吐が激しい時は必ず医療機関を受診してください。
睡眠： 一人で眠れない、夜中に目が覚める、怖い夢を見る、叫ぶなど	<p>★ 眠れない、夢などは、コントロールが効かなくなる事が不安で生じやすくなります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・添い寝をしたり、寝つくまで絵本を読むなど、安心させてあげましょう。 ・暗闇が怖い場合は、電気を弱めにつけてあげて下さい。 (明るすぎると眠れない場合もあります) ・いろいろ考えてしまう場合は、話を聞いてノートに書き留め、「ここに預かったから、明日一緒に考えよう」と見通しを立てます。
排泄： おねしょ、便秘、下痢など	<p>★ 排泄関連のトラブルは、緊張が続いた後に気持ちが緩んだときに生じやすくなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身体の緊張をほぐしてあげましょう。 ・おもらした時に自分で処置する方法や、保護者の起こし方、助けの求め方等を教えておきましょう。 ・下痢が激しい時は必ず医療機関を受診してください。
衝動的になる： 落ち着きがない、しゃべり続ける、突然何かを始める、攻撃的になる、注意が散漫になる、すぐあきらめる	<p>★ 衝動性は、不安が増すと悪化しやすくなります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・周囲の刺激を少なくしたり、落ち着ける場所につれてゆきましょう。 ・計画を立てます。今やっている行動をいつまで、どこまでやるかの具体的な見通しをたてます。 見える形にして時間になったら止める声掛けをします。 ・できたことをほめて、一つの事をじっくりできるようにお手本を示してあげましょう。
閉じこもる： 人と会いたがらない、こだわりが強くなる。	<p>★ 刺激を排除して、安心したい時に生じやすくなります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無理強いはいしません。日常の生活のペースを整え、会う人や場所を決めて安心させてあげましょう。 ・ここまではやってよいという限界を決めます。
親から離れたがらない： まとわりつく、親が出かけるのを怖がる。	<p>★ 不安が強いと、安心できる人の側にいたがります</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然な反応なので、抱きしめたり、目線を合わせてお話するなど安心感を与えてあげてください。 ・無理に離さず、お手伝いしてもらおうなどいっしょに活動をしましょう。 ・出かける時は「何時に帰る」「連絡先の番号」などを教えておきましょう。

<p>感情の起伏が激しい： 急に怒り出したり、泣き出したりする、はしやぎすぎる。</p>	<p>★ コントロールが効いていない状態です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・興奮しているときは、刺激の元になっているもの(写真、テレビ、勉強道具、周囲の人など)を見えないようにしましょう。 ・親・教員がゆったり構えて気持ちを受け止めて下さい。「どうしたのかな?」「しんどそうだね」等 ・少し落ち着いてきたら、気分転換になることをいっしょにして気持ちのペースメーカーになってあげましょう。 ・興奮が30分以上続くようなら、専門家に相談してください。興奮が続くのは、子どもにとって負担が大きくなります。
<p>気持ちが沈み込む： 無力感や悲しみ、罪悪感などにとられる。</p>	<p>★ 何かから切り離されたり、失った喪失感が強い様です</p> <ul style="list-style-type: none"> ・無理に励ましたりはしないでください。 ・いつも通りに接します。日常生活のペースは保つようにしましょう。 ・罪悪感について子どもが自分から話してきたら、じっくりと聴き、今、一緒にできることをして下さい。
<p>感情が動かない： ボーっとしている、実感が無い。</p>	<p>★ 状況に圧倒されて、その場から逃げ出したい様です</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活のペースを保ち、お手伝いをしてもらおうなど身体を動かすようにします。 ・お父さんやお母さんに心配かけないためにがまんしている場合は、気持ちを自然に表現してよいことを伝えてください。

今は、第2期から第3期に移行する段階です。

全世界的な感染拡大の場合、年単位での長期対応を視野に置いて、学校、家庭での生活の計画を立てて下さい。

(参考)

子どもにわかりやすい、新型コロナ感染に対する説明

イラストやわかりやすい説明で、コロナの説明や対応が書いてあります。

日本赤十字社のHPに、具体的な説明や対応の資料があります。

<http://www.jrc.or.jp/>

森光玲雄監修 (2020)「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを打ち切るために～」日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部

添付資料4：香港赤十字会著、日本赤十字社訳 (2020)「感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」

添付資料5：「COVID-19 対応者のためにできること一覧」