

心理学者からのアドバイス ver.2.0

COVID-19 の緊急事態宣言に伴う在宅勤務や外出自粛のために、不安やご負担を感じられている保護者や保育者のために、心理学者からのアドバイスをもらいました。参考になれば幸いです。

Q1 ～ Q6 は、安藤智子先生が小さなお子さんのをお持ちの保護者の方向けに作成された Q & A です。

Q7 ～ Q8 は、飯田順子先生が中学生のお子さんをお持ちの保護者向けに作成されました。

Q9 ～ Q10 は、福田一彦先生が、睡眠や不安の問題を中心に作成されました。

Q11 ～ Q12 は、松井が保育者の方のために書きました。

Q13 ～ Q17 は、佐々木美恵先生が、作成されました。

参考になる資料

下記のページに、参考になる資料があります。

○日本学校心理士会「新型コロナウイルス(COVID-19)について子どもに話す・短縮版」

http://www.gakkoushinrishi.jp/syorui/files/corona_2.pdf

○江戸川大学睡眠研究所「外出自粛中に良い睡眠を確保するためのヒント」

<https://www.edogawa-u.ac.jp/img/media/17995.pdf>

○日本赤十字社 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/pdf/感染症流行期にこころの健康を保つために%EF%BD%9E%BD%9E隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ%EF%BD%9E.pdf>

○筑波大学医学医療系 災害・地域精神医学講座ほか

新型コロナウイルス(COVID-19)に関するこころのケアについて

<http://www.hosp.tsukuba.ac.jp/care.html>

本資料の作成に関わってくださった方

福田一彦先生（江戸川大学） 安藤智子先生（筑波大学） 飯田順子先生（筑波大学）

佐々木美恵先生（埼玉学園大学）

以上の心理学者にご執筆をいただいておりますが、全体の文責は松井豊（筑波大学名誉教授）にあります。

また、個別の心理相談には応じていませんので、ご了承ください。

皆様がやすらかに暮らされることを、助言者一同、願っております。

新型コロナウイルス感染拡大への対応で、自宅にいるご家族についてのご質問を受けて、以下のように回答をつくりました。

これが絶対に正しいというわけではありません。

何か参考になることがあれば幸いです。

安藤智子（筑波大学）



Q1 子どもが新型コロナにかからないか心配でしょうがありません。気持ちを落ち着けるためにはどうしたらよいのでしょうか？

おたずねくださり、ありがとうございます。世界中で感染者が増えている中、お子さんがコロナにかからないか心配されるのは、当然なことですね。

1) 不安に感じて OK

いつもとは違うことが起きているのだから、そのことを不安に思うのは当然です。不安を感じていいんだよと、自分に言ってあげてください。むしろ、お子さんを守りたいという、親としての強さや優しさの表れだと思います。

2) 自分に優しくする

不安が多くなり過ぎると、いつもの落ち着いた自分でいられなくなりますね。一息ついて、あたたかい飲み物を飲んだりしてみてください。手のひらや身体があたたかくなってほっとされると思います。何かご自分でほっとできる時間を、ほんの数分でももってみてくださいね。

3) 深呼吸

椅子に深く腰掛けて、深く息を鼻から吸って、口からそーっとはいて、を繰り返してみてください。あたたかいスープをさますように、やさしくふーっとはいてみましょう。それを繰り返していると、おちついてきます。

4) 瞑想

深呼吸をしながら、ほっとできるイメージをしてみましょう。不安やしなげばならない家事なども思い浮かぶかもしれませんが、「少し待っていてね」と脇によけておいてもらいましょう。

そばにいてほっとできる人、ペット、ものなどを思い浮かべてもよいでしょう。そして、その人がなんと言ってくれるかイメージしてみましょう。「よくやっているよ」「頑張っているの、スゴイと思う」「私がついているよ」などと言ってくれるかもしれませんね。あたたかい気持ちを感じたら、それをじっくり味わってください。

5) 人と話す

実際に、配偶者や同じ子どもをもつ友達と話してみてください。不安を分かち合えるのもよいですし、それとは関係のない話をしてほっとすることでしょう。

Q2 子どもが家に閉じこもっているときに、家族がしてあげられることはどんなことがありますか？

状況が日々変化し、見通しがない中、いつもと違う生活の中で、お子さんには、できるだけのことをしてあげたいと思いますね。

1) 自分たちでできる範囲で見通しがつく生活をしましょう。

毎日、きっちりと予定を立てて、それを実行するというのとは少し違います。家族の生活が、おおそ毎日同じような流れをもって繰り返されるとよいです。朝起きて、着替えて、ごはんを食べて、少しゆっくりして・・・昼を食べて・・・おやつを食べて・・・、お風呂に入って・・・眠る、というように、特に食事や睡眠など、生理的欲求の見通しがつくのがよいでしょう。

2) 気晴らしの時間をつくりましょう

散歩をしたり、遊んだり、何か楽しめる時間をつくりましょう。身体を動かして、身体もリフレッシュする時間がもてるのもよいですね。

3) 何かできた実感のもてることをしましょう

行きたい学校にいけない、いつも行っている場所に行けないなどの制限で、子どもが無力感を感じるのは当然です。小さなことでよいので、できた、とかやった、と効力感をもてることができるとよいでしょう。例えば、小麦粉とバターと砂糖と卵をこねてクッキーを焼く、小さなちぎり絵をつくる、色水をつくるなど簡単だけど形になる取り組みもよいでしょう。気に入ったものがあれば、これを、毎日のルーティンに入れてもよいでしょう。

クッキーは、次の日はバナナを入れてみる、その次の日はブルーベリーを入れてみたり、ちぎり絵をシリーズにしてお話をつくったり、毎日違う色水をつくって窓辺に並べたりしてもきれいでしょ。

4) お話をつくる

ちぎり絵や折り紙などたくさんになったら、紙に貼ったり、絵を描き足して、お話しにしてもいいですね。つまらないな、とか、怖いな、したくないな、こわしちゃうぞ、のようなネガティブな気持ちが、お子さんのつくるお話しの中に出てくるかもしれせん。それはとてもウエルカムです！本当だねと受けとめましょう。どこかにこういう気持ちがあるのだと分かっているあげて、それを私に教えてくれてありがとうというような気持ちで受け止めるとよいでしょう。こういうささやかなやりとりのひとつひとつが、お子さんの心を支えます。



Q3 子どもにストレスが溜まっている「サイン」はどんなことがありますか？どう対応しますか？

体調面の変化 おなかが痛くなったり、頭痛がしたり、そのお子さんにストレスがあるときにしやすいところに出ると思います。前はできたことができなくなることもあるでしょう。身体の不調が原因かもしれないので、それも考慮に入れながら、痛いところに手を当てたり、消化のよいものを準備したりしましょう。

態度の変化 いつもより乱暴なことを言って困らせたり、逆に親や周りの不安を察知して「自分がしっかりしなきゃ」と気持ちを無理に抑え込むこともあります。思いがけず力が強く出て、小さい子どもを倒してしまうことなどあるかもしれません。その時に「危ないでしょ」と厳しく注意したくなりますが、ちょっとお子さんの顔を見てみましょう。困惑したような顔をしているのではないのでしょうか。「思っていなかったのに強く力が出ちゃったかな」「倒そうと思ってなかったのに、びっくりしたね」のように、気持ちに寄り添うことばを探して伝えてみましょう。

いつもよりおとなしくなっている子には、楽しくできる取り組みを一緒に探しましょう。また、次のように話を聴いてみましょう。

Q4 子どもにストレスが溜まっている「サイン」にどう対応しますか？

子どもの気持ちの状態は、何げない話や遊びの中に現れます。いつもと違うな、と気づくことがあるのではないのでしょうか。ごっこ遊ぶの中で、車が事故にあって倒れたり、怪獣にやられたりと、怖いテーマが出てくるかもしれません。「つまらない」とか「怖いな」とか「こわしちゃうぞ」といったネガティブな気持ちが出てくることもあるでしょう。出てきたら、それはそれでウェルカム。救急車をつかって助けに行ってあげたり、怪獣から守る何かのキャラを出してもよいでしょう。ハッピーエンドにならなくてもOKです。繰り返し遊んでいるうちに、怪獣が優しいものになるかもしれません。

もっと直接不安を言うことができる子もいるでしょう。落ち着いて聞いてあげましょう。基本は、不安がらなくてよいよ、ではなく、「そう思うよね」と肯定することから始めましょう。ささやかなやりとりひとつひとつが、子どもの心を支えます。

不安が何かを聞いてみましょう。もうお友達に会えないの？など、具体的なことには、子どもがわかる言葉でお話ししてください。

「気になることを教えてくれてありがとう。」と思って聴かれるとよいです。今後の発達の過程で、本当に困ったときに親に言ったら安心できるという体験は、子どもの心身の発達にとって、大きな基盤になります。



Q5 子どもたちがいる中での在宅勤務のこつは？

皆さんは、家庭のママ、パパと、会社の職員と異なった場所で、別の役割を果たしています。しかし、家庭で両方の役割を果たすのは、とても難しいことだと思います。特に、子どもにとっては、家にいればママ、パパですね。

可能でしたら、部屋を分けるなど、仕事の役割を果たすときには、子どもから見えないところでなさると安全だと思います。それでもお子さんが入ってくるかもしれませんが、目を見て「いま工作中だからあとでね」「何時になったら出て行くね」と優しく、さっぱりきっぱりと伝えて、仕事に戻りましょう。何度も繰り返すことになりますが、日を重ねるごとに、理解してくれるようになると思います。

乳幼児は、必ず面倒を見る人が必要ですから、誰か手を貸してくれる大人と役割を分担して、面倒を見る人、仕事をする人とサポートしあうとよいでしょう。

とはいっても、結局睡眠を削ることになる方もおられるかもしれません。

Q6 家族でどう向き合っていくのか？

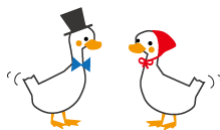
ネガティブな気持ちは OK、やりとりはポジティブに。

お子さんを支えるために、大人同士がチームになるとよいです。大人同志では、「疲れた」「いつまで続くのかな」と弱音を吐けるとよいでしょう。それを受け止めてもらうことで、「また明日も私なりにがんばろう」という気持ちになれると思います。一方、子どもたちは大人の様子に敏感です。子どもに対しては、できるだけ安心できる態度で、優しく接するようにしましょう。

とはいっても、大きな声で叱ったり、パートナーにいい加減に手伝って！と大きな声で怒るときもあるでしょう。大丈夫です。ああしまった！と気づいたら、気持ちを落ち着けて（数分かかるかもしれませんが）、さっきはなんだか大きな声を出してしまったけど、びっくりしたでしょ、ごめんね。怒っているわけじゃないからね。と、いつもの優しさでリカバリーすれば OK です。

うまくいかないこと、しまったと思うことは誰にでもあります。それは OK 子どもたちにも、失敗しても、それで台無しになるのではないのだよ。やり直しはきくし、許される、という経験は体験的な知識になります。間違いに気づき、認める勇気や、人の優しさを教えてあげる機会になるでしょう。

「ありがとう」「私たちよくやっているよね」と声を掛け合い、お互いを思いやり、この難しい時期を大切にいきましょう！



Q7 中学生の子供がいます。学習面で遅れはしないかと心配です。

どうしてもこの現状ですと、学習がしにくいことはあると思います。学校再開時は、学校もそのあたりを考慮して進めてくれると思いますので、過度に不安にならず、できることを維持できると良いでしょう。基本的な生活習慣や学習習慣を維持しておくことは、学校が再開したときに大切になります。家庭でできることとして、以下のようなことをお勧めします。

1) 基本的な生活習慣を維持する

学校がなくても起きる時間や、洋服を着替えること、朝ご飯をとること、寝る時間等は、これまでと同様の生活習慣を続けましょう。家族で顔を合わせて会話することは、外に出られないいらいらを紛らわすことにもつながります。

2) 学習の目標をたて、時間を有効に使う

小学生の場合には、1日漢字ドリル、計算ドリル〇ページ、教科書を読む〇分など、学校の教材を活用して学習計画をたてましょう。

中学生の場合には、親が具体的にやることを決め確認することは難しいと思いますが、“具体的な目標を立ててみることを進めてみる”“自分が学生のときにやっていた勉強法の話をする”“その日にどんな学習をしたのか尋ねる”など、子どもの学習に親が興味をもっていることを示すことで、子どもの学習意欲が下がらないようにすることができると思います。

3) よいインターネット教材を一緒に探してみる

今、多くの学習教材がインターネットで無料配信されています（例えば、学研のマンガ日本の歴史など）。こうした情報を子どもに伝え、一緒に子どもが興味をもてる教材を探してみてもよいでしょう。

4) 最後に一番大事なことは、親子の普通の会話を維持することです。

勉強の遅れを心配するあまり、つつい注意ばかりふえてしまうと、子どものやる気が下がってしまいます。子どものできていることをほめたり、一緒にテレビを見て笑うなど、よい関係を維持して、必要に応じて助言できるとよいでしょう。

Q8 中学生の子供が家に閉じこもっていて、ゲームばかりしています。親としてはどうすれば良いのでしょうか。

テレビやインターネットの視聴時間、ゲームの使用時間を制限することはとても重要です。これまでに制限を設けている場合には、それをもう一度確認し、カレンダーなど目に見えるところに書いておくことをお勧めします。“ルール of 視覚化”と言われますが、こうしておくと、親が毎回注意するのではなく、子ども自身も気をつけることができます。

これまでにそうした制限を設けていない場合には、いきなり親の方で決めたルールは子どもも受け入れにくいと思います。子どもの状況を心配する気持ちを伝え、ルールを設けることを提案し、ルールと一緒に決めることを提案してみるのはいかがでしょうか。ルールを決めるときに、子どもの意見を取り入れることは、子どもがルールが自分のものであると意識することにつながり、とても重要です。子どもが2時間を提案し、親としては1時

間にしてほしいということを伝え、妥協点として1時間半に落ち着くかもしれません。少し長いなと思っても、ここではルールを導入することが目標なので、良しとしましょう。そして、ルールを守れた場合と守れない場合の約束事も子どもの意見を取り入れて決めておきます。

もう1つ、ゲームの時間を制限すると同時に、ゲームの代わりにやること（代替行動とよばれます）を親子で一緒に考えてみることもおすすめです。やることがないと、やはりまたゲームに戻ってしまいます。勉強が楽しく充実していれば勉強に専念すると思うので、もしかしたら勉強が苦になっていることも考えられます。学習習慣は維持しつつも、勉強以外のこと、例えば、一緒にばんごはんを作ることや、本を読むこと（この際まんがでもOK）、趣味（楽器や軽い運動など）、ゆっくりお風呂に入る、親子で会話するなど、行動の選択肢を広げることも大切です。

Q 9 小学生の子供が、深く眠れていないようです。親として何かできることがありますか？

自宅にずっといることで夜・昼のメリハリがなくなって、日中うとうとしたり、夜に眠れなくなったりすることがあります。日中はなるべくキッチンと起きて、昼寝などは（大人も含めて）とらないようにしましょう。運動して疲れることが眠りのために必要だと考える方もいますが、実はそれほど強い関係はありません。むしろ、昼間は寝ない事。昼間は明るく、夜は暗く、という光の制御が実は大事です。キャンプに行くと良く眠れるのは余計な人工照明がないことも一因です。

Q 10 在宅勤務をしています、新型コロナが心配で夜眠れません。どうしたらいいでしょうか。

不安になるととかく情報を集めたがるものです。しかし、不安が増長するだけでしたら、たまには他の事に目を向けることも大事です。また、在宅勤務となると、どうしても生活パターンが夜更かし朝寝坊型になります。朝はカーテンを開けて夜はオレンジ色の暗めの照明にしてください。なるべく規則正しい早寝早起きのパターンにすることで、不安やうつを抑える事にもつながります。

保育園などで勤務を続けていらっしゃる職員のかたへ

Q 11 肩こりや腰痛がとれないのですが、これもストレスなんですか？

今のような状況では、誰でも不安を抱え込んでいます。不安やストレスは体の不調になって現れやすくなります。

食欲不振、逆に食べ過ぎ（過食）、胸やけ、吐き気などの消化器系の症状が出る場合があります。下痢や便秘や頻尿になる人もいます。お子さんでは、おねしょやお漏らしが戻ることがあります。血圧が上がったり、生理が不順になることもあります。⑥に書いてあるように、寝付きが悪くなったり、夜中目が覚めやすくなったりもします。肩こりや腰痛も、こうした不安やストレスの表れです。心の疲れの前に、体が、「不安やストレスがたまっているよ、休もうよ！」と警告しているのです。

Q 12 保育者です。ちょっとしたことで、保護者さんから叱られたり、無理な注文をされて、困っています。

保護者も不安な中での勤務が続き、ストレスがたまっています。ストレスが長く続くと、怒りっぽくなります。保護者もふだんであれば我慢できることも、我慢することができなくなりがちです。

ふだんであれば、保育者が保護者の怒りを落ち着いて受け止めていれば、保護者の怒りも収まることが多いのですが、今のような状況では、怒りを収めきれない保護者もでています。

ひどい怒りを向けられたり、あまりに無理な注文をされた場合には、ほかの先生や園長先生にどのような対応をするかを相談し、あまりにひどい怒りや無理な注文をされた場合には、毅然と「対応できない」ことを、保護者に伝えることも大切です。

保護者への対応に困ったら、一人で抱え込まないでください。

Q13. 職場ではそれぞれが頑張っているのに、感染の不安を口に出すのは、何となくはばかられます。どのような心持ちでいたらよいのでしょうか。

保育の現場では、心理的にも身体的にも接触を控えることはとても困難な状況にあることと思います。そのようななかでも、工夫をしながら保育を続けられていることでしょう。子どもたちの様子に気を配りながらも、保育者自身も目に見えない感染の不安が拭えないことは自然なことです。不安は、だれか信頼できる人に言葉にして伝えるだけでも、随分と心から離れていきます。「言ってはいけない」と思わずに、職場のなかで日頃から親しくしている人や信頼のおける上司などに「実は・・・」と言葉にしてみてください。そして、同じように職場で他の人が不安を口にしたときには、「そうだよね。わかるよ」とそっと受けとめるようにしましょう。不安は誰しもが感じていて当然のもので、不安をお互いに支え合う輪ができると、同じように不安を感じていても、職場全体の不安にもちこたえる力が高まることでしょう。

Q14. いつも通りの保育や行事が行えず、気持ちが滅入ります。どのように考えたらよいのでしょうか。

新型コロナウイルスの感染拡大予防のために、卒園式や入園式をはじめとして、さまざまな行事の縮小実施や中止が続いていることと思います。子どもたちにとっては一度きりの行事も多く、いつもであれば、子どもたちや保護者は楽しみにしていて、先生方も張り切って準備して当日を迎えていたことと思います。新型コロナウイルスへの対応は、マラソンのように長く続くことも想定されます。春夏、もしくは秋の行事まで、どのように子どもたちに体験を提供できるのか、と悩まれていることでしょう。

楽しく、子どもたちの好奇心や感性を刺激するような豊かな体験を積んでいくことは子どもたちの発達にとって確かに重要ですが、今のこの一時期に十分にできなかったことで何か決定的な影響をもたらすものではありません。大変な状況のなかで、大人に大切に守られた体験は、子どもたちの心の栄養となります。限られた環境や素材のなかでの創意工夫は保育者の先生方の得意分野ですから、新たな遊びや活動を考案するチャンスと視点を変えて、「できなくなったこと」よりも「できること」を数えていくとよいでしょう。もし楽しい遊びや活動が考案できたら、他の保育者や保護者にどんどん伝えてもらえると、アイディアが何倍にも膨らんで笑顔が増えていくかもしれません。

Q15. 子どもたちはどうしても身体的接触や至近距離でのかかわりが多くなります。過ごし方の注意点を子どもたちに伝えておきたいのですが、どのように伝えたらよいのでしょうか。

登園すれば、子どもたちはお友達と会えてうれしいでしょうし、どうしても距離が近づきますね。家庭でも保護者から距離を保つことの大切さを話されている子どもも多いと思いますが、わかっていてもなかなか難しいものです。一つのお部屋にいるわけですから、完全に距離を置いて過ごすことは困難かと思います。それでも子どもたちに伝える場合には、言葉だけではなく、具体的な素材を通して伝えた方がよいでしょう。

たとえば、画用紙で簡単な紙芝居を作成してわかりやすく伝えたり、注意を喚起するための絵をベースとした掲示物を作成して、いつでも目に留まるように部屋の壁に貼っておくこともよいと思います。紙テープを実際に持たせて、人との距離を体験的に理解する工夫をすることもよいでしょう。

ただ、遊具の共有もどうしてもあるでしょうし、子どもたちが目や鼻、口を手で触ることや、お友達との親密なかかわりを完全に制限することは大変難しいことです。子どもたちの生活の場として、楽しく、笑いながら時間を過ごすことも、先生方や子どもたちの心身の健康には大切なことと思います。

Q16. 新型コロナウイルスの問題が、子どもたちにどのように影響するでしょうか。子どもたちにどのようにかかわったらよいでしょうか。

外出自粛や保護者の在宅勤務、家庭の経済状況の悪化や不安、家庭内でともに過ごす時間が増えたことによる家族間の不仲や衝突など、生活環境の変化は子どもたちにも当然ながら影響していきます。イライラや怒りっぽさ、乱暴になる、あるいは表情が乏しく元気がなくなるなどの様子の変化や、トイレット・トレーニングの戻りや一人でできていたことができなくなるなどの発達面での戻りを示す子どももいるでしょう。

東日本大震災の後に「地震ごっこ」や「津波ごっこ」が頻繁に見られていたように、新型コロナウイルスが素材として登場する遊びが見られることも予想されます。

子どもにとって遊びは心の救急箱です。不安なことは何度でも繰り返して登場します。そのようにして表現しながら、ときに不安と戦いながら、その子なりに心の不安に向き合い、消化していくようです。そしてそれは、安心できる大人とのかかわりのなかで受けとめられることで、より効果的にケアされます。

子どもの行動面の変化や先生方が感じられる違和感は、多くの場合、子どもの心の不安やストレスのサインとして考えられます。そして、一人ひとり表れ方は異なることでしょう。子どもたちの行動の奥にある不安やストレスに思いをめぐらせ、できればそれを穏やかに優しく、言葉で伝えられるとよいと思います。「わかっているよ」「そばにいるよ」というメッセージが子どもたちに伝わり、信頼できる大人のそばで安心や安全を感じることで、子どもの心は少しずつ元気になっていくのです。

※子どもたちのストレス反応やかかわりについては、Q3 と Q4 もお読みください。

Q17. 子どもにストレス反応や気になる様子が見られるときに、どのように保護者にかかわったらよいでしょう。

子どものストレス反応は、保護者や家庭のストレスのサインかもしれません。ただ、日々の生活に追われながら過ごすなかで、子どもに生じている変化までもゆっくり感じている余裕がない、あるいは気づいていても対応できずにいることも考えられます。そのような場合には、まずは保護者の支援を意識することも重要です。声かけに努めて、必要があればお話を聞かせていただくような積極的なかかわりもよいと思いますが、いつもと変わらない人、場所であることも保護者を支えることと思います。

かかわるときには、これまでと同じように、穏やかに明るく保護者にあいさつをすることから始めましょう。そのうえで、保護者の様子を感じ取りながら、子どもの様子を丁寧に伝えましょう。その際、保護者の負担感や罪悪感を喚起するだけでやり取りが終わることのないように、子どもの様子のポジティブな側面をあせて伝えることや、一緒に協力していきたいこと、そして「園ではこのようにかかわっていきますのでご安心ください。何かあれば、おっしゃってください」ということが、おおまかに伝えられるとよいでしょう。

まだ経験の少ない先生は、保護者支援に難しさを感じることもあるかと思います。その場合には、先輩保育者や園長先生などの助言や協力を積極的に得ながらかかわりを進めるとよいでしょう。