

「補習校便り・絆」 特別版

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、最後の授業日が休講となり、合同卒業式も中止となりました。世の中の不安感に敏感に反応したり、不安定になったりして心身のバランスを保つことが難しいと感じるお子さんもおられるかもしれません。ニューヨーク補習校では、別紙の通り「教育相談室」の利用が可能です。2名の相談員が、電話で相談に対応いたします。つながらない場合は、メッセージを残していただければ、必ず返信いたします。是非ご活用ください。

☆ 森 真佐子教育相談員からのアドバイス

週刊NY生活

教育なんでも相談室



新型コロナウイルスと心のケアについて

ニューヨーク日本人教育審議会
教育文化交流センター・教育相談室 教育相談員
神戸女学院大学人間学部 心理・行動学科学員准教授
クリニカルサイコロジスト 森真佐子相談員(Ph.D.)

新型コロナウイルスは2月26日現在世界40か国に広がり、我々の日常はこのニュースや話題で溢れています。まだ解明されていないことも多く、有効なワクチンも作られていません。今後どこまで深刻な事態になるのかも未知の中、不安が過度に高まったり、様々なストレス反応(不眠、気力減退、身体的不調、仕事などの生産性の低下など)が起こることも不思議はありません。

今後もしばらく不安な状態が続くと思われる中、我々がそれぞれ自分の心の状態に目を向け、なるべく落ち着いていられるようセルフケアに気をつけたいものです。子ども達はこのような時、周りの大人(特に親)の反応や行動を見て、それがどの程度深刻で怖いものか判断するものですが、親が過剰に反応し動揺していれば、子どももその影響をまともに受け恐怖や強いストレスを感じてしまいがちです。まずは子どもの周りにいる大人が自身の心のケアに注意し、心落ち着いた状態で子どもと接しましょう。以下にいくつか方法をご紹介します。

正しい情報を得る：厚生労働省や米国の疾病管理予防センター、WHOなど信頼できる団体から情報を得るようにしましょう。インターネットでは誰でも簡単に情報をアップできず、噂や誤った理解が起りやすく不安をあおりがちです。常に時を得た正しい情報がある安心やコントロール感につながります。2月26日現在、世界での感染者は8万人を超え、死者は約3千人に上ります。これだけ聞くとすに恐ろしい事態になっているかのようですが、これに対して毎年2千万人が感染、今年はずでに死亡数が1万人に達

正しい情報に基づき行動する：新型コロナウイルスについてすでに明らかになっていることも多くあります。発症した大勢の人が回復しており、死亡率は約2%と比較的低い、そのほとんどは感染時に他に疾患があった人や、発症した人の治療にあたった医療スタッフです。効果的予防法があることもわかっています。子どもにも知らせ、一緒に正しく手洗いななどの予防を習慣にしましょう。子どもがウイルスについてどう理解しているのかよく聞いてやり、誤った理解があれば訂正安心させましょう。「中国から送られてきたものに触るとうつる」と思わぬことを思い込み不安を抱えていたり、子どもの発達段階に合った説明をしてあげてください。

体の Well being を高める：心と体の状態は密接に関係しています。なるべく十分な睡眠や栄養を取る。バランスよい食事を心がける。過度な飲酒や喫煙を控える。適度に体を動かすなどして体の健康や免疫力の促進を心がけましょう。

心の Well being を高める：意識してなるべく楽しめることを定期的に行いましょう。親しい人との繋がりがサポートを得るのも大切です(外出できない時は電話やSNSを利用して)。生活のリズム、ルーティンを保つようにしましょう。今の生活の良い面に目を向け、日常で自分がコントロールできることを見つけて実行に移すのもよいでしょう。家族でクオリティタイムを過ごす、家庭で動画をみながらヨガやマインドfulness瞑想などリラクゼーション法を試すのも有益です。

但しここにご紹介したようなことをやってもストレス反応が改善せず、仕事や家事など生活の大事な側面に支障がでている場合は、早めに専門家に相談ください。

本欄への相談は ● NY 日本人教育審議会 教育文化交流センター Tel: 914-305-2411 Fax: 914-921-0393 info@jec-ny.org ● コメント www.faminet.net/komet j22461007@yahoo.co.jp

補習校も休み、現地校も休みでは、自学自習の方法を見つけることは難しい場合もあるでしょう。下記の URL を参考にさせていただきます。

家庭学習に活用できるサイト

- ① 家庭学習応援サイト [学研 https://www.gakken.co.jp/homestudy-support/](https://www.gakken.co.jp/homestudy-support/)
- ② NHK for School [NHK https://www.nhk.or.jp/school/](https://www.nhk.or.jp/school/)
- ③ 休校中の子供たちにぜひ見て欲しい科学技術の面白デジタルコンテンツ [科学技術広報研究会 \(JACST\) https://sites.google.com/view/jacst-for-kids/home](https://sites.google.com/view/jacst-for-kids/home)
- ④ 3学期の学習の総まとめができる「春の総復習ドリル」無償提供・登録不要 [ベネッセ https://www.benesse.co.jp/zemi/homestudy/](https://www.benesse.co.jp/zemi/homestudy/)
- ⑤ 小学館「まなび with の小学生コース3月号」教材無償提供 [小学館 https://manabi-with.shoppro.co.jp/manabico/freestudy/#sho6](https://manabi-with.shoppro.co.jp/manabico/freestudy/#sho6)
- ⑥ 子供の学び応援サイト [文部科学省 https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)
- ⑦ 新型コロナ感染症による学校休業対策『#学びを止めない未来の教室』 [経済産業省 https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/](https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/)