

# 地域学校保健委員会だより

令和2年9月29日 天水町養護教諭部会

例年、地域学校保健委員会では、「健康」に関する内容で、講演会等を企画しています。今まではPTA役員の方などに出席いただき、「歯の健康」等についての話を聞いたり、昨年度は天水中学校生徒全員参加のパネルディスカッション等を企画してきました。

しかし、今年度は、検討した結果、一堂に会する形はさけ、講師の先生の話や養護教諭部で聞き、伝えるという形で計画しました。内容については、今年一番心配している「このコロナ禍での児童生徒等の心のケア」についてです。新しい生活習慣を求められる今、精神的にも肉体的にも疲れを感じている人が増えてきているのではないのでしょうか？講師は天水町校区の担当スクールカウンセラーの先生です。学校や家庭での対応で参考になる話が聞けましたので、紹介します。

## 演題「新型コロナウイルス感染症と心のケア」

～緊急時支援とストレスマネジメント～ 玉名教育事務所 SC

### 不安な出来事については、正確な情報を共有しよう

現在は、子どもも大人も様々な方法で情報を発信したり、入手したりすることができる時代です。そして、その情報の中には正確なもの、そうでないものが混在しています。

このコロナに関しても、感染の不安から、曖昧な情報を安易に信じ、時に人を傷つけてしまうことにつながるケースもあるようです。大人の私たちは子どもたちに“発達段階に応じた形で、わかりやすく正確な情報を伝えること”が大切です。また、わからないことは、「今はわからない」と伝えましょう。このことが子どもに安心感を与え、大人への信頼感を高めることとなります。

#### 「もし自分が感染したら…」

- ・熱や咳が出て、きつくなるかもしれないこと
- ・学校を休んで、安全な環境で治すことになること
- ・ウイルスが身体からいなくなったら、元の生活に戻ること

#### 「もし、家族が感染したら…」

- ・感染した家族とはしばらくの間、離れ離れになるかもしれないこと
- ・手洗い、換気など自分にできる予防は続けていくこと

#### 「感染症の特徴は…」

- ・どんなことに気を付けていても、感染することがあること
- ・病気になることは誰のせいでもなく、自分を責めたり、人を責めたりすることはしないでいいこと



事実に即した情報を伝えることによって、安心感と冷静さをもたらすことができます。

### 不安な出来事を体験すると出る反応について知ろう

不安な出来事を体験したことからくるストレス反応があります。

それは、一般的に「誰でも生じる正常な反応」であり、「適切に対処すると次第に回復可能」なものということを知るだけで、心持ちが変わってくると思います。

#### ストレス反応の例

情緒的反応：不安、恐怖、怒り、無力感、自責

身体的反応：過呼吸、睡眠・食欲の変化、動悸、胃腸症状

認知的症状：記憶力・集中力・判断力・問題解決能力の低下

行動の変化：口数・表情の変化、嗜好品の増加、身だしなみの変化



このコロナ禍の中、社会全体が退行しているのに、みんなで「がんばろう！」とテンションをあげていっている今の状況はなにがしかストレス反応があるはずですが、ストレス反応が出るのは、心の強い・弱いの問題ではありません。子どもも大人も教職員自身もストレス反応が出るものです。大人同士が共通理解を持っておくことが大切です。

### 気持ちや体験をありのままに表現する機会を持とう

大事なことは、表現を強要することではなく、「ネガティブなことを表現してもよいこと」「表現すると楽になること」を伝えること、そう思ってもらうことです。もちろん、「話すことはない」「話したくない」という場合もあります。そんな時は、「話したくなったら、いつでも聞くよ！」とつながりを作っておくことが大切です。

つらいこと、特にしんどければしんどいほど口にはできないときもあります。いざというときに頼れる体制を常にとっていききたいですね。



今回の話は、3校の養護教諭で話し合って企画しました。このコロナ禍の中、しんどい思いを持つ児童生徒を早期発見し、学校や家庭で手を取り、早期対応に繋げていけたらと思いました。

しかし、話を聞いていくと、児童生徒だけでなく、今の状況をがんばっている大人や学校職員にもメッセージをもらっているということに気づきました。がんばっている自分を少しでも大切にしなければという気持ちにもなりました。みなさんの“ほっと一息タイム”を知りたいです。

正直、お便りだけでは、お話のすべてを伝えることができず、残念ですが、その一部分だけでも紹介できればと思っています。

そして、最後に、今回お話しいただいた玉名教育事務所のスクールカウンセラーの先生は天水町校区担当です。今まで何回も、学校のおいでいただき、学校職員の児童生徒理解についての相談にもなっていました。今回のお便りをきっかけとし、今度相談してみたいなと思われる方がいらっしゃったら、このお便りを作成した甲斐があるとも思います。今後とも学校と家庭が一丸となり、児童生徒の健康面の支援をしていきたいと思っています。