

学校関係のみなさまへ 学校再開にむけて

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

学校関係の皆様へメッセージ

新型コロナによる影響は、子どもも、大人にも、大きなことです。

先生方も、いつも子どもたちのことを第一に考え、接してくださり、本当にありがとうございます。

とくに、成長期の子どもへの影響として以下のことへの配慮が必要となるかもしれません

- ①生活リズムの回復
- ②自律神経への影響
- ③学力への支援
- ④ストレス反応への配慮

あせらず、子どものペースを尊重して、子どもの声を聴きながら、すすめていきたいですね！



子どもの気持ちを聴きましょう!

話を聴く前に・・・



- * どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする
- * どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- * お絵描きや、イラストを用いながら、…でもOK

話し始めたら・・・



- * どんな気持ちであっても否定せず、受け止めてあげてください
- * 「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話できたね」などを伝え、受け止めたことを伝える
- * つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、褒める



子どもと一緒に予定を立てよう!

予定を立てる



- * 勉強の遅れを心配しすぎて、力が入りすぎると、長続きしないこともあります。
- * 子どものペースに合わせて、子どもが自信をもてるような、スケジュールを考えたいですね!

予定を立てるコツ



- * 一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考える
- * 大人から見て子どもの行動が完璧ではなかったとしても、「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」などの感謝を伝えることによって、子どもの自己肯定感や自尊心を育てていきます!



安心と安全を保証するために大切なことを、 クラスの子どもたちと一緒に考えてみましょう

日常を維持する

- * いつもと同じ時間に起きる
- * 規則正しく食事をとる
- * 登校日でなくても勉強の時間をつくる
- * いつもと同じ時間に寝るなど

子どもと一緒に確認する

- * 外で遊ぶ時のお約束
- * 感染予防のためのお約束
(手洗い、うがい、咳エチケット、3つの密を避ける、など)

家族との付き合い方・・・

- * 親の存在は子どもの安心・安全に不可欠です。
- * でも、中には親との関係で悩んでいる子どももいます。
- * 定期的にコミュニケーションをとり、見守りと支援(必要に応じて外部機関と連携)をお願い致します。



人との絆を大切にしたいですね!

つながりを維持する



学校内外で、人との絆を大切にできるようご指導お願いします。
この絆づくりは、子どもの自律を促します。

- * 園や学校のお友達
- * 園や学校の先生
- * 祖父母やいとこなどの親戚
- * 部活の仲間
- * SNSリテラシーの再確認
- * オンラインでも、双方向性のコミュニケーションがとれるような工夫

差別やスティグマに関して



- * 誰かを責めたり、非難することによる影響など、スティグマに関しても教育の中で扱うことをお勧めします。
(資料:スティグマの予防参照)



表彰状

さん

あなたは、この大変なか、自分で、よく
考え、工夫し、この状況を乗り越えてき
ましたね

、そして、お父さん、お母さんからの
お話をよく聞き生活での工夫をこなし、
よく頑張りました

その頑張りをたたえ、ここに表彰いた
します

令和 年 月 日

参考にしたウェブサイト

- * 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) WHO公式情報特設ページ

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage

- * ISTSS (International Society for Traumatic Stress Studies)

<https://istss.org/>

- * Global Collaboration on Traumatic Stress

<https://www.global-psychotrauma.net>

- * The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org>