



小中高生 毎日がまん...

コロナ禍で ストレス・うつ状態

過度な規制で心身変調

お元気ですか

マスクをつけると「暑い」と感じられる季節になりました。子どもたちも先生方も一日中つけっぱなしですか。辛いですね。長くコロナで大変な思いをしていることではう。

日本小児科医会からのメッセージ

給食の際は机を口の字、コの字、2列の向かい合わせなど1列以内で向かい合う状況を作らないようにして、互いの顔を見ながら楽しく会話する。
2列の向かい合わせの場合は、コミュニケーションを考慮した向かい合わせで、机間隔を1列空ける工夫をする。
(2020年8月4日、一部抜粋)

新型コロナウイルス感染症の流行で、子どもたちの日常は極端に変わってしまいました。学校は突然休校になり、再開しても友達と遊べない、部活動もできない。マスクはしないとダメ、給食は前を向いて黙って食べる...など、ありとあらゆることに規制がかかり、子どもたちはがんじがらめの状態です。
給食は楽しく過ごす時間です。おしゃべりのしすぎはよくありません



医療法人自然堂峯小児科院長、日本小児科医会理事(予防接種・感染症対策担当)、埼玉県小児保健協会会長

医療法人自然堂峯小児科院長 峯 眞人 さん

子どもたちは自分のつらさや困ったことを言葉として表現できません。その代わりに暴力やリスクカットなど態度に出る場合があります。圧倒的に多いのは頭痛や腹痛、吐き気、めまいなど症状として出る事です。
昨年春ごろから私のクリニックではそうした症状を訴える子どもが非常に増えてきました(表右下)。主な原因はコロナ禍でのストレスでしょう。
ある小学5年生の男の子は夜眠れないといって、お母さんの布団に入ってくるそうです。不安でしょうがなく出て来た行動です。私のクリニック

抱きしめてあげて ゆっくり話聞いて

感染管理だけに目を奪われて、子どもたちが本当に困っていることに目が届かないことは問題です。
子どもたちは自分をつらさや困ったことを言葉として表現できません。その代わりに暴力やリスクカットなど態度に出る場合があります。圧倒的に多いのは頭痛や腹痛、吐き気、めまいなど症状として出る事です。

- 悩んでいること・困っていること
「コロナ×子どもアンケート」第4回調査(抜粋)
- ・コロナを理由に何でも中止にしないでほしい (小5男子)
 - ・マスクや検温、消毒の場所が増えて楽しくない (小5男子)
 - ・勉強についていけない (小3女子)
 - ・勉強が進まず、相談もできず困っている (通信制高1女子)
 - ・コロナの考えが友人と合わない (中2男子)
 - ・精神的に不安定になり、死にたくなってつらい (中3女子)
 - ・頑張りきれない (高1男子)
 - ・自分は駄目と思い、自分に激しく怒ってしまった (中3女子)

- #### 子どもの症状
- だるい、頭が重い、眠れない、起きられない、食欲がない、ドキドキする、めまい、疲れやすい、気持ちが悪い、もののみ込めない、腹痛、便秘気味、繰り返す下痢、なぜか涙が出る、摂食障害、無口・多弁、吃音(きつおん)など

では20年ほど前から「心の相談室」を続けています。今のような子どもたちの状態は初めてです。
このままいくと、子どもたちの心はスタスタになり、心に負った傷をちゃんと克服するには何十年もかかる可能性があります。おとなになってつらいことに直面したとき、現在のつらさがフラッシュバックして自分で抱え込んでしまう可能性もあります。

子どもたちを守るためには、これまでの日常や人とのふれあいを提供してあげることが大事です。「何をしたいか」「何をほしくないか」という発想が必要で、
コロナ禍が子どもたちに与える影響を見極める「目」を持つことが重要です。子どもの態度や症状、場合によっては言葉の裏にあるものをつかまえるためには、家族だけでなく私たち医療者や教育者、保育者が心を合わせなければいけません。
もし子どもに何らかの症状が出ていたら、親御さんはゆっくりと子どもの話を聞いてあげて「大好きだよ」とぎゅっとハグしてあげてください。それだけで子どもは安心します。かかりつけや地域の小児科医もぜひ頼ってほしい。今後、子どもたちに影響を及ぼさないために、ご自身も普通の生活を持続してあげてほしいです。

手洗いしすぎに注意

手洗いが行きすぎ、潔癖症になってしまふ子どもが見られます。手洗いは①食事前 ②帰宅後 ③トイレ後 ④目・鼻・口をさわる前など、一般的な手洗いの場面でせっけんを使ってしっかり洗う。紙で大丈夫です。

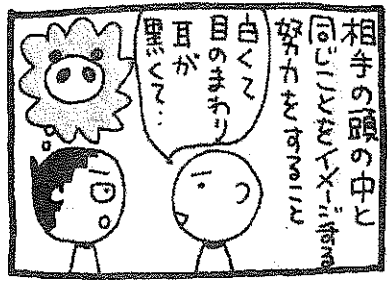
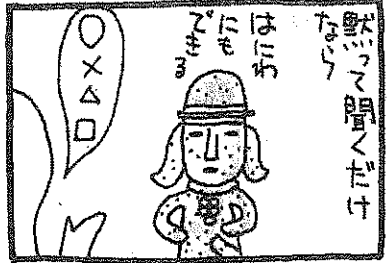
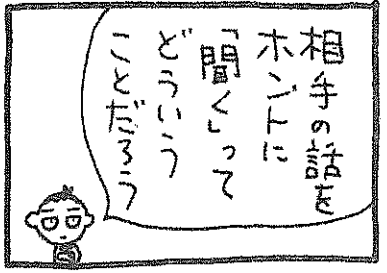
行事は子どもたちにとって貴重な時間です。子どもたちのかけがえのない今を大切にするには、大人が安全を担保しながら、「大丈夫だ」という事実を増やしていくしかありません。

ある夕方 仕事から帰ったら、我家のワンコがいまいませんでした。調べてあるワイヤーのネジがゆるんでいたようです。夜も朝も捜しましたがどこにもいません。近所の犬仲間が「どこかで保護されているかもしれませんが、そこで黒石警察署に「柴犬のX、茶色、赤い首輪でワイヤーをつけています」と問い合わせたら「そういう犬を預ってますよ。すぐ引き取りに行きませんか?」と無事で良かった。担当は落とし物係でした。人って見つからないといつまでも捜すものですね。東日本、大震災の津波で行方不明になった人たち。その家族の方に思いを馳せました。

<文責>
スズメコボト
阿部陽子

聞き上手になる。

CHECK!



別れたあとに、「また会いたいなあ」って思う友達が何人かいます。何故かなと考えたら、たいていその友達に会ったあとはなんだか元気になってるんです。ある時気がついた。その友達との共通点は「聞き上手」。彼女たちと一緒にいると、私に実

「キッパリ」

●コミュニケーションから、変えてみる!



話す時は相手の目を見て、相手の目を見て話す。相手の目を見て話す。相手の目を見て話す。

ところで「聞き上手」ってどうすることなのでしょう? ただ黙って「うん、うん」うなずいて聞くこと? 違うなあ。黙って聞いているふりをして相手も話している最中に、「自分ならこう思う」とか、「次はこの話をしよう」と考えてはしょうがないし。相手の話を、次から次へ引き出してあげることだと思っ

「それで?」「それから?」「もっと聞きたい、もっと話してー!」

反対に文句、愚痴、うわさ話になるべく聞かないようにしています。それらは言っても全然問題の解決にならないし、聞いたほうもあとでぐったりするだけ。「どうすればいい?」だったら、話は別だけれども。

話を聞いていくうちに、相手が新しい自分を発見したり、今やろうとしてることを背中から押してあげられるような、ゆくゆくはそんな聞き手になりたいです。

話を聞くことは、相手も自分も元気になる。

おてんき てんきII RANKO

<1527>

