



新型コロナウイルス感染症対策

学校で使える 子どものこころ対応ブック



2020年5月

一般社団法人 沖縄県公認心理師協会

今回の新型コロナウイルス感染症における感染拡大に伴い、教育現場では混乱した日々が続いているものと存じます。沖縄県では緊急事態宣言が解除され、徐々に学校活動も再開されています。今般の極めて特殊な状況において、児童生徒の心理面の問題等が予想され、個々の児童生徒の状態に応じた教育相談活動を行うことが必要になってきます。

この度、沖縄県公認心理師協会では、児童生徒と最も多く接する学級担任はもとより、児童生徒と心理的な関わりを持つ教育相談担当教諭、養護教諭、特別支援コーディネーター、スクールカウンセラー等にとっても教育相談活動にご活用いただける「**学校で使える 子どものこころ対応ブック**」を作成いたしました。学校活動再開後における教育相談活動の一助となれば幸いです。

また、沖縄県の小・中学校には、「こころの専門家」のスクールカウンセラーが全校配置されております。新型コロナウイルス感染症に関わる様々なこころの問題等に関してもスクールカウンセラーをチーム学校の一員として積極的にご活用いただけたらと思います。

末筆になりましたが、教育現場が一日も早く日常の生活に戻ることと、安心・安全な校庭に子どもたちの笑い声に戻ることを願っております。

一般社団法人 沖縄県公認心理師協会
会長 平安 良次

子どものストレス反応について	2
子どものストレス反応とその背景	3
こころの健康チェック ～観察するポイント～	4
こころの健康チェック ～アンケートの活用～	5～6
学校再開後 ～関わり方のヒント～	7
学校再開後 ～関係づくりのポイント～	8～13
子どもを支援する大人のみなさまへ	14
付録 特別な配慮が必要な子どもたちへの対応	15～18

子どものストレス反応について

子どもは、自分が困っていることをことばだけではなく、
様々な反応で出すことがあります。

今回のような感染症流行時には社会全体の変化が大きく、
大人も子どももいろいろな反応が出るのはごく自然な事です。

出てきた反応を子どもの困り感としてキャッチしてみましよう。
その困り感を受け止めてもらい、対応してもらおうと子どもたちは安心して
学校生活を送ることができます。

出てきた反応だけではなく、子どもの反応の背景にある周りとの関係や
その子を取り巻く環境にも想いを巡らせてみましよう。

(例)授業中に居眠りが多くみられるAさん

幅広い視点で
とらえてみよう

この反応を見てどのように考えますか？

☞すぐに本人要因(例えば『なまけ』)に結びつけずに、他の要因も
検討してみましよう。

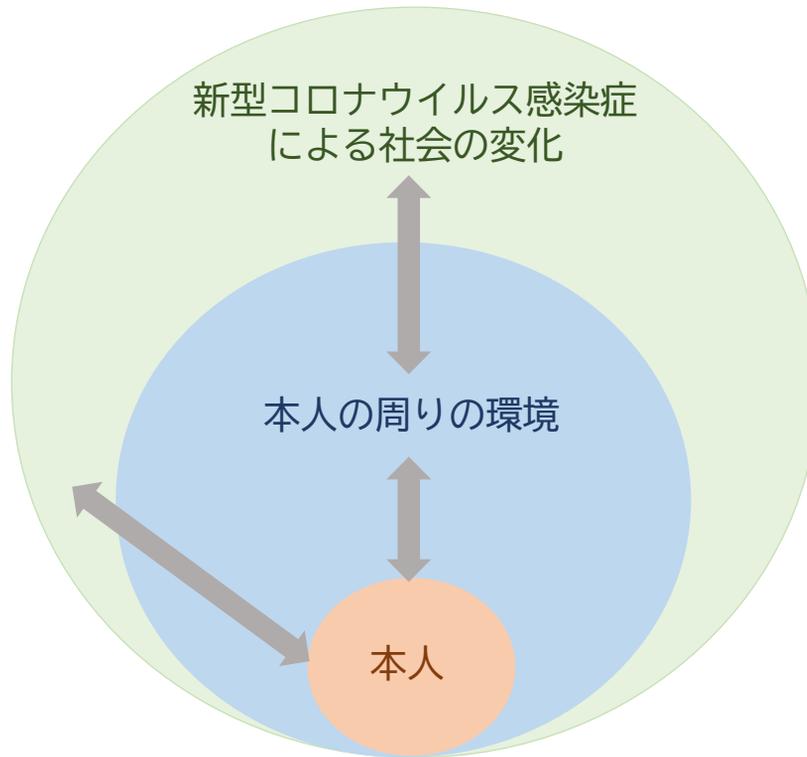
〈休校生活とのギャップかな？〉 〈家庭環境はどうかかな？〉

反応(居眠り)以外にも次のような情報が出てきたら・・・？

- ・ Aさんには未就学のきょうだいがいる。
- ・ 両親は経済的な理由から仕事を掛け持ちしなければならず不在が多かった。
- ・ Aさんは、日中幼いきょうだいのお世話をしていた。
- ・ 唯一の楽しみのTVゲームをするために夜更かししていることが続いていた。

…居眠りの背景が見えてくるとAさん自体への理解も変わる？

子どものストレス反応とその背景



新型コロナウイルス感染症による社会の変化

未知の感染症への感染予防、休校や外出自粛による生活リズムの変化、運動不足
家族以外との交流制限、TV/SNSからの過度な情報収集、休業やリモートワーク、
経済的影響・・・etc

例：どこでも新型コロナウイルス感染症の話題

大人も子どもも自粛生活で我慢することが増えている、など

本人の周りの環境

親、きょうだい、学校、先生、祖父母、親戚、など顔の見える関係・・・etc

例：保護者の就業形態の変化（リモートワーク等）家族の失業
収入の急激な減少、親類に感染者が出る、など

本人の特性

本人の特性、とらえ方、人間関係の持ち方、ストレス対処方法・・・etc

例：一つの事に集中しやすい、ネガティブにとりやすい、
自分よりも周りの人に合わせる、など

それぞれが関係し、反応として出てくる



こころの健康チェック ～観察するポイント～

睡眠

- 眠気が強そう(授業中の居眠り)
- 午前中眠そう
- 遅刻が多い
- 悪夢を見ることが増えた

食事

- 給食を残すことが増えた
- 体重減少がみられる
- ごはんをおいしいと食べるができているか

からだ

- 腹痛や頭痛を訴えることが増えた
- 体調不良が続く
- けがや傷が増える
- 服装などが不衛生

こころ

- イライラしている
- 攻撃的
- 多弁
- 泣く
- ソワソワ落ち着かない
- 登校しぶりがある
- 忘れ物が増えた
- 楽しめない・活気がない
- やる気が起きない
- 他人や自分を傷つける行動がみられる

生活リズムや学校のスケジュールが安定すると落ち着くことがあります。
学校が子どもにとって安心・安定の場所であることが大切です。
特に普段の様子から変化がみられる項目に着目しましょう。

こころの健康チェック ～アンケートの活用～



子どものこころの健康に関するアンケートは様々あります。

それぞれの特徴を検討して活用しましょう。

- 🍃 本人もアンケートで自分のこころの状態について客観視できます。
- 🍃 アンケート実施後、こころの健康に関する授業の実施に活用できます。

【留意点】

表出したことに対応できるよう、フォロー体制を整えてから実施しましょう。

保護者へ事前に通知して実施するとよいでしょう。

実施にあたっては、結果は誰が見るのか、どのように活用されるのか、

回答したくないときはしなくていいことを説明しましょう。

🗨️ **アンケートは、その後の関係づくりのために行うものです。**

回答内容は指導の対象ではなく、結果(内容)をもとに、ストレスに対する対処法を伝えたり、子どもとの関係づくりに活用しましょう。

アンケート結果と普段の様子が異なる場合もあります。

アンケートに何も書かないことも表現のひとつです。

その後の観察はどの子どもにも必要です。

アンケートは実施ありきではなく、学校の実情に合わせて校長のリーダーシップのもと実施してください。

※実施の際は、お近くの公認心理師・臨床心理士とご相談の上、ご利用ください。

アンケート実際例

『アンケートに関係ない落書き』

『授業中居眠りがみられるが、アンケートには問題ないと回答』

『'意味ない'と一言殴り書きがある』

🗨️ 見守る大人は「ちゃんと記入してほしい」と感じてしまうような内容ですが、これもひとつの表現です。ありのままを受け止め、それをもとにコミュニケーションをとってみましょう。

「こういう時は眠れない子も多くいるんだけど、〇〇くんはどう？」

「授業中眠そうだけど、夜寝れないことがあるのかな？」

「意味ないと感じたんだね。もっとこうした方がいいってアイデア教えて」



こころの健康チェック ～アンケートの活用～

学校再開時

学校再開時の子どもの支援チェックシート（静岡大学 小林朋子研究室）

→学校が再開する際に留意しておくべきポイントがまとめられたチェックシート。

<http://kinkyusien.info/wp/wp-content/uploads/2020/05/6d68a85818476ed0388f9aaa23680c1d.pdf>



小学校低学年用(小学校1年～3年生向け)

Covid-19心のサポート コロナ・ウイルス心とからだのサポート授業案&ワークシート

(Covid-19子どものサポートチームA(代表:秋富慎司・富永良喜))

→コロナウイルス心とからだのサポート授業案小学1年用、
小学2年・3年用。こころと体のチェックリスト付き。

<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/2020/03/post-252aa9.html>



小学校高学年(小学校2年～6年向け)

Covid-19心のサポート コロナ・ウイルス心とからだのサポート授業案&ワークシート

/小学校2年生～6年生向け(Covid-19子どものサポートチームA

(代表:秋富慎司・富永良喜))

→コロナウイルス心とからだのサポート授業案小学2年生～6年生用。

こころと体のチェックリスト付き。

<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/2020/03/post-56c2d5.html>



中高生・大学生向け

Covid-19心のサポート コロナ・ウイルス心とからだのサポート授業案&ワークシート

/日赤3つの感染症を中心に(Covid-19子どものサポートチームA

(代表:秋富慎司・富永良喜))

→日本赤十字社から発信された「3つの感染症」という資料をメインに
組み込んで作成されたワークシート。チェックシート付き。

<http://traumaticstress.cocolog-nifty.com/ver02/2020/04/post-23f847.html>



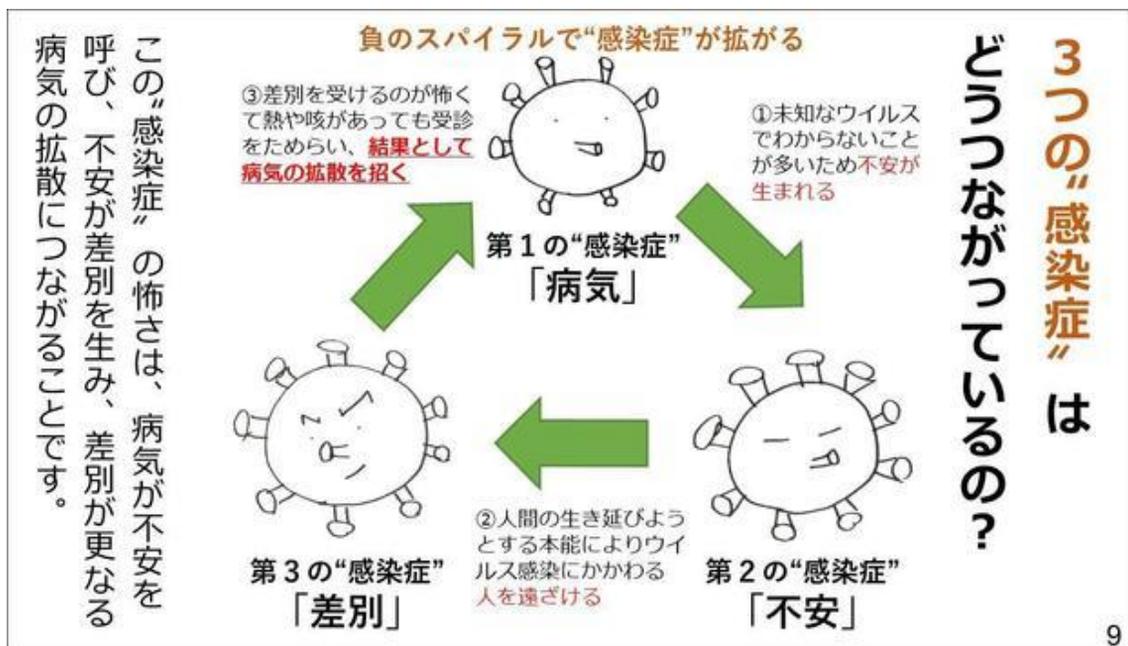
学校再開後 ～関わり方ヒント～



長い休校期間を経て、「新しい生活様式」を取り入れながらの学校生活がスタートしました。学校が始まったことの高揚感により、教室は、しばらくは騒々しく落ち着かない雰囲気になることが少なくありません。一時的なことであることがほとんどですので、授業内容や要求水準を変更し、短時間で内容の切り替えを行う、身体を動かす課題を増やすなどして対応していくとよいでしょう。

子どもたちを迎え入れるにあたり、関わりのポイントをまとめました。

【新型コロナウイルス 3つの顔】



引用：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」

子どもたちのストレス反応には生活の変化や、上記の「不安」が背景にあることが考えられます。その行動の背景にある気持ちに気づき、対処することが関わり方の鍵(key)になります。

学校再開後 ～関係づくりのポイント～

Key:子どもが安心して話ができること

関係づくり
の3つのL

観察 (Look)

担任と子どもの関係は学校生活の基盤となる大切なものです。

普段の学級運営と同様に先生の持ち味を活かして、子どもや保護者との関係作りをお願いします。

本人の様子(登校時・授業中・休み時間・給食時間など)を観察しましょう。

話をきく (Listen)

子どもたちと先生との関係が取れてくると日常生活の話が出てくることがあります。

先生の方から話題を振ってみるのも良いでしょう。

→声かけのポイントは「観察+どうしたの？」

例 「久しぶりだね、元気なさそうにみえるけど どうした？」

もし何か心配や疑問があればいつでも先生たちに話して良いことを伝える。

つなぐ (Link)

色々な反応があっても当然であることを伝え、子どもたちが心配や疑問について安心して話し合えるようにしましょう。

子ども同士でどのように支えあえるかを教え、差別やいじめを防止するようにしましょう。

気になる様子の子や家庭があった場合は、ひとりで抱えずにさまざまな立場の人たちとチームを組みましょう。

(学年・管理職・教育相談・養護教諭・スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカーなど)

話を聞くことが、しんどいなと感じたら、その子の話を聞ける他の人につなぎましょう。

スクールカウンセラー活用術

☞ SCは、子どもや保護者への個別面談だけではなく、気になる子への対応について

一緒に考える役割もあります。作戦を立てるチームの一員です。

ぜひ、ご活用ください。

本人が周囲にHelpサインを出せること、
それを大切に受け取ることがなによりも重要です。

Q:眠気があるのか、やる気がなさそうにしている子がいます。
他の子は頑張っているのに…

☞「他の子も頑張っている」「弱音を吐くな」という気持ちも出てきちゃいますよね。
本人も眠気がある中、頑張って登校しているようです。
まずは、「眠そうに（顔色悪いみたいに、元気なさそうに）見えるけど、
どうしたの？」と確認してみましょう。



声かけのポイント

☞「観察+どうしたの？」

「眠そうに見えるけど、どうしたの？」

「疲れているように見えるけど、どうした？」

☞「大丈夫？」より「どうした？」「何かあった？」

大丈夫？と聞かれると「大丈夫」で終わってしまうことも。

☞ 困ったら助けてと言いやすい関係づくり

「もっと頑張ろう」「弱音を吐くな」など叱咤激励は(今は)禁物です。

本人なりに頑張っていることはわかっていることを伝え、

相談しやすい関係づくりを心がけましょう。





【コラム】 ゲームについて

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、外出自粛要請が発令され、学校休校措置になりました。

この間、子ども達は自由に外で遊ぶことができなくなり、1日のほとんどを家で過ごす生活スタイルになっていたかと思います。

学校が再開することで、子どもたちはまた新しい生活スタイルに適應していかなければなりません。ももとの生活とはいえ、一度変わったことを元に戻すには時間が必要です。

1日中ゲームをやっていた子には、

「休校中みたいな長い時間あったら、やめるのは難しいよね」

「先生は～～にハマったよ(自己開示)」

「また長い自由な時間ができたら、次は何したい？」など、

未来への行動計画を立ててみたり、

徹夜で登校した子には、

「今日はよく来たね」「がんばったね」と、

がんばりをねぎらったりするのもいいでしょう。



⇒オンラインゲームなど種類によっては、今回子どもたちが友達と会ったり話したり遊んだりするのに助けになったようです。

ゲームのことを全否定せず、適切な使い方を身につけられるように扱っていきましょう。

関わり方 ヒント

Q:以前に比べると授業中が騒がしく、どうしたらいいのか。
感染予防も考えなければならないのに…。
静かにしてほしい。

☞いわゆる困った行動が一時的に出てくる子もいます。これまでとは異なり、感染予防にも気をつかいますよね。
困った行動には「感染しやすい行動」も含まれてきます。
その行動に至る背景についての理解や視点が必要になってきます。



声かけのポイント



☞**気持ちを受けつつ、困った行動は分ける**

「気持ちが落ち着かないんだよね。気持ちが落ち着くまで
〇〇に行こうか」

☞**「ウイルスを追い出そう」のテーマで**

手洗い、換気、消毒時にその行動の目的を伝えましょう。

☞**困った行動の根っこにある気持ちを表現できると行動はおさまり
やすくなる**

子ども自身が自分の気持ちに気づいてことばにするためには、その気持ちを理解し、
気持ちにことばをつけてくれる人の存在が必要です。

「みんなに会えてうれしいから騒がしくするんだね」

「うれしい気持ちは大切だよ、休み時間にたっぷりその気持ちを伝えようね」

など、行動の根っこにある気持ちを推測して伝えてみましょう。

関わり方 ヒント

Q:「コロナがうつる！」などからかいいじめが出てくる
のではないかと心配です。

☞ その心配な気持ちは大切です。感染予防も大切ですが、
いじめや差別を防ぐことも、とても大切です。



対応のポイント

☞ 子どもは遊びの中で心理的回復をする

津波ごっこ、地震ごっこのようにコロナごっこ(絵やおもちゃに見立てる)遊びが
出現することもあります。それは子どものこころの回復の一助になります。

☞ 適応的な方法を提示

ウイルスなど目に見えない感染への不安が根っこにあることも。ウイルスを描いて
塗りつぶしたり、妖怪「アマビエ」がウイルスをやっつける、
手洗い時に「ウイルスばいばーい」など不安を外在化し適応的な方法を
提示しましょう。

☞ 人ではなくウイルスを退治

人をウイルスに見立てることはいじめにつながります。誰も感染したくて感染した
わけではありません。正しい情報を共有し、不安を解消するアプローチを。

「人はウイルスではないよ」「治って戻ってきたらみんなと同じ」(心理教育)

「見ていて先生は悲しいな」(わたし(I)メッセージ) ※次コラム参照

「先生はついコロナのことばかり考えるけど〇〇はどう？」(不安を共感)

⇒ いじめやからかう子もストレス下にあるため、一方的に注意するよりは、
感染への不安や恐怖を共感するとよいでしょう。



【コラム】伝え方もいろいろ “わたし(I)メッセージ”を使ってみましょう

わたし(I)メッセージとは？

☞「わたし」を主語にして気持ちを伝える方法です。

相手に対して、いろいろ言いたいことがあるとき、ついつい…

「どうして言われたことをすぐにやってくれないの？」

「いったい何度言ったら分かるの?!」

「すぐにこれをやりなさい!」

など、「あなた」を主語にしたことばで伝えてしまいがちです。

これを「あなた(You)メッセージ」と言います。

「あなた(You)メッセージ」には「あなたのせいで、わたしがこうなっている」

「あなたはこうあるべきだ」といった、相手を責めるようなニュアンスや、

相手の行動への操作的な響きがあり、相手の反発を買ってしまって、

こちらの気持ちは伝えることが上手くできなくなります。

これに対して、「わたし(I)メッセージ」は、

主語を「わたし」にして、

「わたし」に焦点を合わせて自分の気持ちを素直に表現します。

たとえば、

「すぐに……してもらえると、とても助かるな」

「(私は)こうしたらどうかなと思うんだけど」

などといった表現です。

自然と提案型の話し方になり、相手も気分を

害したり反発を感じる事が少なく、

こちらの話を受け入れやすくなります。



子どもを支援する大人のみなさまへ

👉 みんなで全体を見守る

学校における子どもの支援は、担任をはじめとする先生方が中心になります。誰かひとりで子どもを見守るのではなく、チームで対応しましょう。



そして、もともと元気だった子も含めて、しばらくは全体に目を配りましょう。

👉 緊張をほぐしましょう

わたしたちだって人間です。こんな時はつらいし、しんどい、疲れるのは当たり前です。そんなときは気持ちを吐き出してみましょう。

そして、ぜひHelpを出せる職場を。

<子どもたちとできるほぐし例>

朝の会、帰りの会などに、みんなで「ゆっくり長〜く息を吐きましょう」を実施する。

顔じゃんけんや伸び等、接触が少なく体を動かす(小さい筋緊張→弛緩)機会を持つ。

顔じゃんけん

表情を大きく動かして
じゃんけんしてみましょう。



ゲー

顔の中心に目や口を
ギュッと寄せます。



チョキ

舌を頬に向けて出し、
目線は上へ向けます。

目もパッチリ!



パー

目を見開き、口も大きく
開きます。

引用：社会応援ネットワーク

付録

特別な配慮が必要な 子どもたちへの対応

先生方が関わる子どもには、発達に特性があって特別な支援や配慮が必要な子どもたちもたくさんいると思います。

また家庭の状態などを理由として、生育環境に不安を抱える子どももいるかもしれません。

そのような特に配慮を必要とする子どもたちへの対応についてまとめてみました。

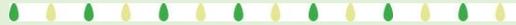
- 1 発達特性のある子どもたちの理解
- 2 発達特性のある子どもたちへの対応
- 3 虐待について



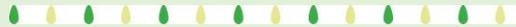


発達特性のある子どもたちの理解

特別な配慮が必要な子どもたちの困り感は、多動・興奮による落ち着かなさ、こだわりやパニック、かんしゃくなどの行動として現れることがあります。



こだわりは、不安や緊張感が強いときに強くなります。
理屈で納得させることは困難ですが、特に、こだわり行動の初期に、子どもがどうしても気になってしまう気持ちを、受け入れてあげるようなことばかけは、子どもにとっては安心感につながります。



普段と違う状況に対して、先の見通しが持てずに、不安が強くなる子がいます。現在は大人も子ども、これまでの生活スタイルの変更を余儀なくされています。そのため、このようなパニックやかんしゃくは、いつもと違う状況への当然の反応と言えます。



見通しを持たせるために、これまでと違う生活となっている理由や、毎日の生活の予定などを、子どもが理解できる範囲で繰り返し説明してあげるのもよいでしょう。



パニックそのものに対しては、それを無理に抑えようとする対応は、逆効果になることが多いので、本人の気持ちをなだめるようなことばかけを行いましょう。危険を回避するため、まずはその場から離し、あとは落ち着くまでそっとしておくのがよいでしょう。
一人の空間と時間も必要です。



発達特性のある子どもたちへの対応

ことばの方が理解しやすい子ども

①本人の気持ちを穏やかに代弁して伝える。

「イライラするんだよね」

「落ち着かないよね」

「本当はこんなことしたくないけど、イライラ虫がさせちゃうんだよね」

②今は安心してよい、というメッセージを伝え、安心感を保障する。

「先生が見守っているから大丈夫だよ」

③対処方法を伝える

⇒その場から離れて体を動かしたり

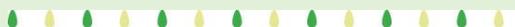
「イライラするから散歩してこようか」

⇒別の活動を促したり

「イライラ虫退治するために絵をかいてみよう」

⇒正しい対策を伝えたり

「手洗いでコロナは退治できるよ」（一緒に手洗い）



低学年などことばの理解が難しい子ども

背中をさすったり、本人の好きなものを持たせたり、深呼吸をさせてみたり等
ことば以外で安心感を伝える。

参考・引用資料：

日本児童青年精神医学会災害下における子どものこころのケアの手引きとリーフレット <http://child-adolesc.jp/proposal/20200420/>





虐待について

虐待・貧困・福祉機関が関わっている家庭には、チームで対応しましょう。

「子どもについての異変・違和感」例

- 表情が乏しい
- 触られること・近づかれることをひどく嫌がる
- 乱暴なことば遣い
- 極端に無口
- 大人への反抗的な態度
- 顔色を窺う態度
- 落ち着かない態度
- 教室からの立ち歩き
- 家に帰りたがらない
- 性的に逸脱した言動
- 集中困難な様子
- 持続的な疲労感・無気力
- 異常な食行動、衣服が汚れている
- 過度なスキンシップを求める

文部科学省「学校・教育委員会等虐待対応の手引き」 P16より

詳しくは以下をご参照ください。

文部科学省

「学校・教育委員会等虐待対応の手引き(令和元年5月9日発行)」



上記手引き P11～12

「虐待の発生予防のために、保護者への養育支援の必要性が考えられる児童等(「要支援児童等」)の様子や状況例【学齢期以降】

新型コロナウイルス感染症対策
学校で使える 子どものこころ対応ブック

2020年5月

発行：一般社団法人 沖縄県公認心理師協会

〒903-0804 沖縄県那覇市首里石嶺町4丁目373-1
(沖縄県総合福祉センター内)

<https://www.okisccp.jp/>



この冊子は、沖縄県新型コロナウイルス感染症に対応した心のケア支援事業の助成を受けて作成しています。

※冊子の内容について、無断転載を禁止します。