

# ホッと一息♪セルフケア

感染症対策をしながら日常生活を送ることは、気付かないうちにストレスがたまるものです。ここでは、色々なセルフケアの例をご紹介します。気持ちが楽になりそうなセルフケアはどれですか。「自分にとっての癒しは何か」「気分転換できることは何か」を振り返るきっかけになるといいなと思います。やってみたことがないものは、実際に試してみることで新たな気づきが生まれるかもしれません。

34号「教員のためのセルフコントロール～ストレスマネジメントを通じて～」

## ●一人でできるセルフケア

<p><b>屋外で</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 運動</li> <li><input type="checkbox"/> 自然に触れる</li> <li><input type="checkbox"/> 植物への水やり、家庭菜園</li> <li><input type="checkbox"/> 散歩</li> <li><input type="checkbox"/> 空を見る</li> <li><input type="checkbox"/> 美術館、博物館に出掛ける</li> </ul>	<p><b>屋内で</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 料理</li> <li><input type="checkbox"/> オンラインフィットネス</li> <li><input type="checkbox"/> 断捨離・模様替え</li> <li><input type="checkbox"/> 歌う</li> <li><input type="checkbox"/> 入浴剤や香りでお風呂タイムの充実</li> </ul>	<p><b>いつでも、どこでも</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> メディアから距離を置く</li> <li><input type="checkbox"/> 思ったこと、感じたことをひたすら書く</li> <li><input type="checkbox"/> 目を閉じて呼吸に集中する</li> <li><input type="checkbox"/> 大げさに息を吐く</li> <li><input type="checkbox"/> 手を握ったり開いたりする</li> </ul>
--	--	--

## ●誰かとつながるセルフケア

<p><b>思い出す</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> つらいときに気持ちを話せる人を思い出す</li> <li><input type="checkbox"/> 自分が支えられた、助けてもらった経験を思い出す</li> <li><input type="checkbox"/> 写真や、もらった手紙を見返す</li> </ul>	<p><b>かかわる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> オンラインお茶会・飲み会</li> <li><input type="checkbox"/> 支え合える人やサポートしてくれる人とSNSでつながる</li> <li><input type="checkbox"/> ペットのお世話</li> <li><input type="checkbox"/> 手紙・メール等を書く</li> </ul>	<p><b>相談する</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 相談したいことを書き出してみる</li> <li><input type="checkbox"/> サポートしてくれる人・サポート資源を書き出してみる</li> <li><input type="checkbox"/> 実際に相談する</li> </ul>
--	--	---

参考文献一覧やセルフケア番外編はウェブ版「すこやかさん」を御覧ください♪

セルフケア  
～番外編～

【教職員等からの児童・生徒理解に関する相談の御案内】  
☎03-3360-4160（平日午前9時から午後5時まで）

### <相談例>

クラスで新型コロナウイルスに感染した生徒が出た先生から、「今後気を付けること」について相談がありました。

感染症に罹患した生徒は、学校とのつながりを断たれてしまったような「孤立感」、再登校時に周りから受け入れてもらえるか「不安」を感じている可能性があります。そこで、生徒本人に体調が回復した際に電話をし、「待っているよ。今、心配なことを聴かせてほしい。」と伝えることを提案しました。また、復帰後も声をかけ、見守っていることを示すことを勧めました。

その後、先生は電話で、生徒が授業についていけるか不安に思っていること、復帰後の生活が心配…という気持ちを聞いたそうです。校内で生徒の気持ちを共有し、各授業でのフォローを依頼するとともに、養護教諭に生徒が入室する可能性を伝え、生徒が安心して復帰できる準備をしたとのことでした。



「広報すこやかさん」の感想をお送りください：S9000078@section.metro.tokyo.jp



広報

# すこやかさん



## ◆感染症流行時における子供の心のケアのために

### ■感染症流行で何が起こっているのか

世界中で新型コロナウイルスが流行し、その予防のために生活様式の多くが見直されました。そして、今もなお、社会全体が大きな変化を求められる状況が続いています。

生活様式の変化は、学校も例外ではありません。授業や給食、集会の形式の変化やコミュニケーションをとる際の配慮（消毒や清掃等）等、これまでの教育活動の「当たり前」が見直されることになりました。このような変化は、子供たちだけでなく、教職員にとってもストレスになり得ます。そして、感染症罹患に対する不安等は、誰もが抱えているかもしれません。また、保護者には、学校での感染予防策や子供の学校生活に関する不安もあることでしょう。

このようなストレスに対して、最初は多くの人にストレス反応が見られます。しかし、今回のように感染症の流行が長期化している中で、ストレスに徐々に適応していける子供がいる一方で、未だに適応しきれていない子供もいることを、教職員の方々も感じているのではないのでしょうか。

さらに、誰もがストレスにさらされている状況で、子供たちが、「つらいのは自分だけじゃない…」と自分の苦しい気持ちを抑えてしまうことも考えられます。大人から見て、子供たちのサインが「見えづらい」ということも起こっているのではないのでしょうか。

### ■心のケアの基盤づくり

この初めて直面する状況を踏まえ、各学校は、学校における「新しい日常」の定着に向けて、文部科学省が作

成した「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～『学校の新しい生活様式』～」や、東京都教育委員会が作成した「新型コロナウイルス感染症対策と学校運営に関するガイドライン【都立学校】～学校の『新しい日常』の定着に向けて～」等を参考にしながら、子供の学びを保障するための取組を行っているところだと思います。その際、最新の通知文に沿った対応や自校の特色を考慮し、子供の実態に応じた対応が必要です。心のケア等の教育相談体制を整える上では、本号の内容も参考にいただき、子供のサインの見えづらさや状況の変化に適応していく困難さを念頭に置いて子供たちに関わっていただけたらと思います。

特別な状況下こそ、平常時の取組が生きてきます。効果的な心のケアの実施には、校長先生のリーダーシップの下、日頃から健康相談や教育相談を担う校内組織（ラインケア）が円滑に運営されていることが重要です。そして、学校と保護者が信頼関係を構築し、日頃から相談しやすい信頼関係を築き、日常性を取り戻すために参考となる情報を集めておく役割があります。

### ■本号の活用方法

本号では、学校における「心のケア」のための基本事項等について検討しました。「心のケア」の基盤づくりに向けて、日常の取組に反映できるよう、校内研修等の際に、是非御活用下さい。

また、コロナ禍における子供たちへの心理的影響を心配されている保護者もいらっしゃると思います。本号の内容を、保護者向けのお便りや保護者会で活用していただくを通し、保護者の不安が和らぐ一助になれば幸いです。

### 【電話相談の御案内】

- ◆教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン いじめ、友人関係、不登校、発達障害等 電話 0120-53-8288 受付 24時間受付
  - ◆高校進級・進路・入学相談 都立高校への進学・転学・編入学、高校中途退学後等 電話 03-3360-4175 受付 平日：午前9時～午後9時  
土日祝日：午前9時～午後5時
  - ◆教職員等からの相談 幼児・児童・生徒の理解や関わり方、校内の教育相談体制づくり、研修会講師派遣等 電話 03-3360-4160 受付 平日：午前9時～午後5時
- ※外国人児童・生徒相談（通訳対応言語：英語、中国語、韓国語、朝鮮語）  
※毎週金曜日：午後1時～午後5時（午後4時まで受付）祝日を除く  
開庁日及び年末年始を除く

「すこやかさん」は当センターのホームページで全号御覧になれます。

※過去の発行のものは、電話番号・事業など現在と異なっているものもあります。

東京都教育相談センター <https://e-sodan.metro.tokyo.lg.jp/>

# 「当たり前だった日常」が変化した子供たちのケアのために

感染症の流行が収束しない中、子供も大人も皆「当たり前の日常」の変化を余儀なくされました。例えば、登校から教室に入る間だけでも、検温や手洗い等、することが増えたり変わったりしています。こうした変化の積み重ねの中、子供たちは様々なストレスを感じています。子供たちに何が起きているのか、子供たちの生活の中で出すストレスのサインとその対応のポイントについて一緒に考えましょう。

## 子供の反応

28号「子供が見せる気ないサイン」  
関心・承認 (22ページ)

### 言葉・行動

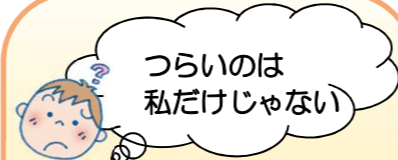
例えば…  
○提出物を出さない。  
○何か聞いても「大丈夫」等といった、短い返事が多くなる。  
○遅刻、早退、欠席、保健室に行くことが増える。

### 身体

例えば…  
○不調を訴える。  
(頭痛・腹痛・吐き気・微熱が続く等…)  
○食欲や睡眠時間の増減。

### 態度

例えば…  
○勉強に集中できない。  
○普段より、はしゃいでいる様子がある。  
○不機嫌でイライラしている。



と子供が思うと、つらい気持ちを抑えてしまい…

↓  
子供のSOSが見えづらい状況になる。

★大人もストレスを抱えて余裕がないと、余計に、子供のSOSに気付けないことも…。

反応の背景にはこんな気持ちがあるのかも…

家族とうまくいかない…学校が安心できる居場所だったのに…

未だに誰とも仲良くなれていないのは私だけ？

普段より忙しい気がして落ち着かない



もしも、感染しちゃったらどうしよう…

勉強にやる気がでない。周りに置いていかれたらどうしよう

進路先、考え直さなければいけないのかな…

### 子供をとりまく環境の変化

イメージした学校生活と違う、仲間意識の持ちにくさ、一緒に勉強をする時間の短縮、活躍できる場面の減少、健康が保持できているという安心感の持ちにくさ…等

23号「子供の行動の背景にあるものをとらえる」

をクリックすると、過去の「すこやかさん」が開きます。  
をクリックすると、「子供の心が開くとき 子供の心が通うとき (改訂版)」が開きます。

## 対応のポイント

### 声掛け

#### 子供が話しやすい雰囲気作り

- いろいろな気持ちを感じることは当然で、感じる気持ちや感じ方には個人差があることを伝える
- 「何かあったら/不安になったらいつでも相談して」と小まめに伝える例)「提出物等が出せない時は相談してね」
- 子供の変化に気付いたら、声を掛け、話を聴く時間を設ける

### 伝える

- (話せたとき)相談したこと自体を肯定する  
例)「話してくれてありがとう」
  - 「〇〇しているね」と行動に着目し、伝える
  - 頑張っているところを見つけ、伝える
- ★学校としての対策の方針や、行事の開催形態の変化の理由などは、丁寧に説明する機会を作る

### 聴く

- とりあえず、最後まで話を聴く→じっくり話を聴いてもらうだけでも気持ちが楽になる
- 子供の言葉を受け止め、気持ちや考えを伝え返す
- 理解したことを要約して伝える→漠然とした不安を言葉に置き換えてもらうことで、安心感が生まれる  
例)「感染するかもしれないって怖くないって怖くないんだね」

### 積み重ね

- 小さな「できた」「やった」を大切に…
- 「〇〇ができるようになったね」「〇〇したね」と、成長をフィードバックする
- 子供の成長が視覚的に見えるような取組を設定する  
例) 記録表、〇〇マラソン 等
- 子供が小さな「できた」の経験を、スモールステップで積み重ねられるように支える

## 新しいステージに進む節目の学年の子供たちへ ～特に小6、中3、高3の子供に注目して～

### コロナ禍での大きな変化として

行事や部活動等、様々な活動の中止、縮小  
その日のために頑張ってきたことを表現する機会の喪失、悔しさ、憤り、寂しさ、残念…  
↓  
気持ちの区切りを付けられないまま、次のステージに進まなければならない、モヤモヤした感じが残る。



- 話を聴き、子供の気持ちを受け止める。
- 今まで子供が取り組んできたプロセスと一緒に振り返り、意味付けをする。

- 子供の気持ちの整理がつく。
- 子供が「先生は自分たちについて真剣に考えてくれている」と感じ、その経験が今後の支えになる。

### 新たなステージで子供に関わる先生に引き継ぎたいこと

- 子供がどのような体験をし、どのように受け止めているか
- どうやって回復して(乗り越えて)きたか
- その子の特性について
- その子の強みについて

大人から子供へ関わることで、子供は安心して自分の気持ちを表現し、心配や不安をこぼしやすくなります。先生も一人で抱え込まず、先生同士で子供の様子を共有し、みんなで見守ることが、子供の安心できるつながりや居場所を作ることにつながります。また、先生が安定して子供に関わるには、先生自身も支えられることが必要です。

こういう時こそホッと一息…♪次のページで、セルフケアの方法について紹介します。