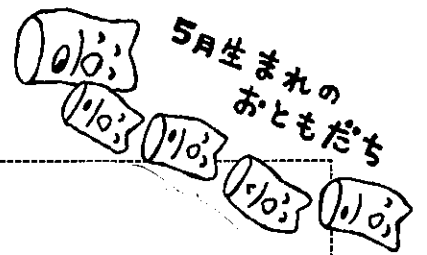




社会福祉法人尚徳福祉会
末長こぐま保育園



風が心地よくなりましたね。通勤するとき薄手の上着を着ようか、着まいか悩みます。先日、休日の昼過ぎに武蔵新城の駅前まで用事があったて歩きました。途中、鯉のぼりを飾っている家を3軒見つけました。せせらぎの川でザリガニを見ました。ある家の庭のバラが見事に咲いていました。なにより、あちこちで花が咲き空間全体が以前よりカラフルになっていました。そして、ふと気付きました。最近こういういつもの感覚を忘れていたなど。いつもだったら季節に敏感なはずなのに、あやうく春を見過ごすところでした。

最近ではコロナのことで頭がいっぱいになっていたようです。せっかくの良い季節、他のことにも少し目を向けようと思いました。



私たちは今、新型コロナウイルスの世界的流行という、これまでだれも予想も経験もしたことの無いような事態に遭遇しています。今回、紹介するのは児童精神科医の田中哲（たなかさとし）氏が『パンデミック（世界的流行）と子どものストレス反応』についてふれている一文です。

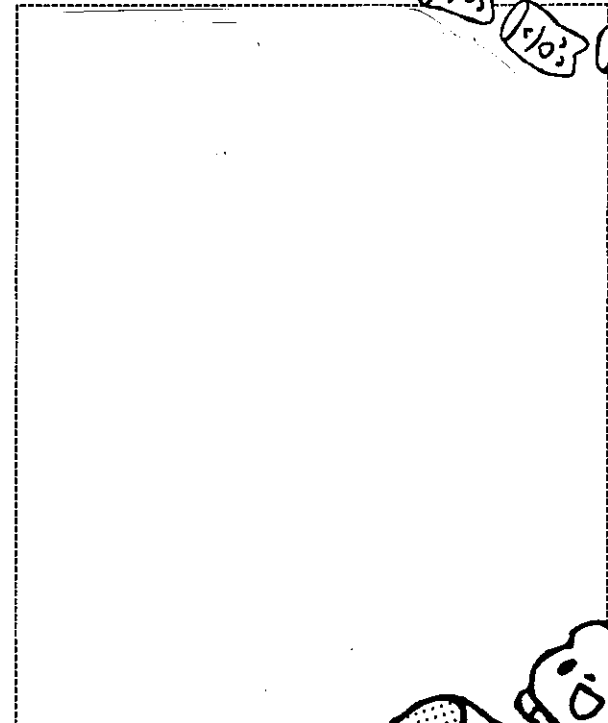
【自然災害への子どものストレス反応】

日常が奪われることは、慣れ親しんだものから遠ざけられることを意味します。また、災害の実態や結末が見えないことは、何に向かって頑張れば良いのかが分からないことを意味します。どちらも不安であり強いストレス（歪み）を心の中に生みます。

子どもたちは大災害などの強いストレスにさらされると、大人とは少しちがう反応を見せることが知られています。その大きな特徴は頭痛や腹痛、不眠、夜尿、食欲不振、体温調整、あるいはもっと漠然とした身体の不調として表現されることが多いです。

もう一つは行動上の変化です。自分や家族などの感染を怖がるなどの直接的な反応もありますが、むしろ特徴的なのは、どことなく落ち着きがない、いつもよりわがままになる、いつもとはちがう甘え方をする、少しのことで混乱したり怒り出したりする、といった一見ストレスとは関係なさそうに見える行動の変化です。大まかには年齢が少し後退した印象というのが共通する要素かもしれません。

大切なのは、これらが忙しい大人を困らせるためのわがままではなく、ストレス反応であって背後に不安が隠れているという点です。ですので大人がこれを突き放すと不安はもっと大きくなります。言ってみれば大人も同じことで不安なのですから、強がらずにそれを認めて支え合う姿勢をとることが、子どもにはもっとも助けになると思われます。



- 13日(金) 園医健診
英語であそぼう
 - 21日(火) 避難訓練
 - 28日(木) 誕生会
 - 29日(金) 英語であそぼう
- ※予定は変更になる場合もあります