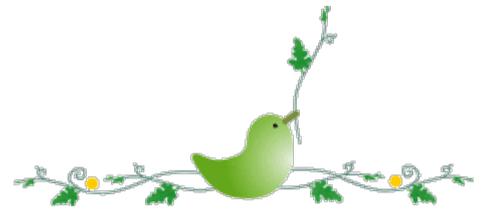


新型コロナウイルス感染症と  
学童保育所の生活  
～心の健康とケア～

八王子市社会福祉協議会学童保育課 監修



# 目次



はじめに . . . . .	1
子どものサインをキャッチしよう . 2	
子どものストレス反応 . . . . .	3
子どもと個別に話してみよう . . . .	4
あそびのポイント . . . . .	5
あそびの例 . . . . .	6
大人のケアも忘れずに . . . . .	7
リラクゼーションを楽しく . . . . .	8
参考リンク集 . . . . .	9



# はじめに

このパンフレットは、学童保育所での新しい生活に向けた、子どもと大人のメンタルヘルスのポイントをお伝えするものです。八王子市内の学童保育所を巡回する相談員のチームで作成しました。学童保育の実践に、ささやかなヒントとなれば幸いです。

新型コロナウイルス感染症による、緊急事態宣言が解け、学校の再開と共に、学童も新年度の再スタートを迎えました。命にかかわることですから、何よりも感染防止に配慮する環境づくりが第一です。刻々と変わる状況の中、政府、自治体、地域の皆さんと共に、学童関係者も試行錯誤が続くと思います。長期戦になりますが、どうか皆さんの心身の健康を第一に、と願っております。

子どもたちの大切な育ちの機会を、懸命に守ってくださる職員の皆様に、心からの感謝と敬意を表して。

2020.6.1.

八王子社会福祉協議会学童保育課

管理アドバイザー

青木 紀久代

このパンフレットに関する問い合わせ先：

八王子市社会福祉協議会 学童保育課 学童保育相談員 臼井・大田

**E-mail :** [schoolchildren-care@hachioji-shakyo.com](mailto:schoolchildren-care@hachioji-shakyo.com)

# 子どものサインをキャッチしよう



久しぶりの再会。

一年生は新年度が始まったばかり、というのが現状でしょうか？  
今の子どもたちの主なストレスの背景は、次の2つです。

## <長期の自粛生活によるストレス>

いつもは安心な家庭でも、ずっと家の中にいるのは大変。運動もできないし、よい子でいなければならないのですから。

家族が一緒にいると、両親間不和（DV）や虐待も起きやすくなります。子どもは、不安とおびえと、孤独に襲われます。

経済状況の悪化もあります。栄養が十分取れなかった子どももいるかもしれません。

## <学校再開による適応のストレス>

長い休みの後に、急に集団生活に戻ると、強い心理反応がでるときがあります。嬉しい反面、これからどうしたら良いか、不安や緊張が高いためです。感染予防でいつもと違う雰囲気为学校に居心地の悪さを感じることも多いでしょう。

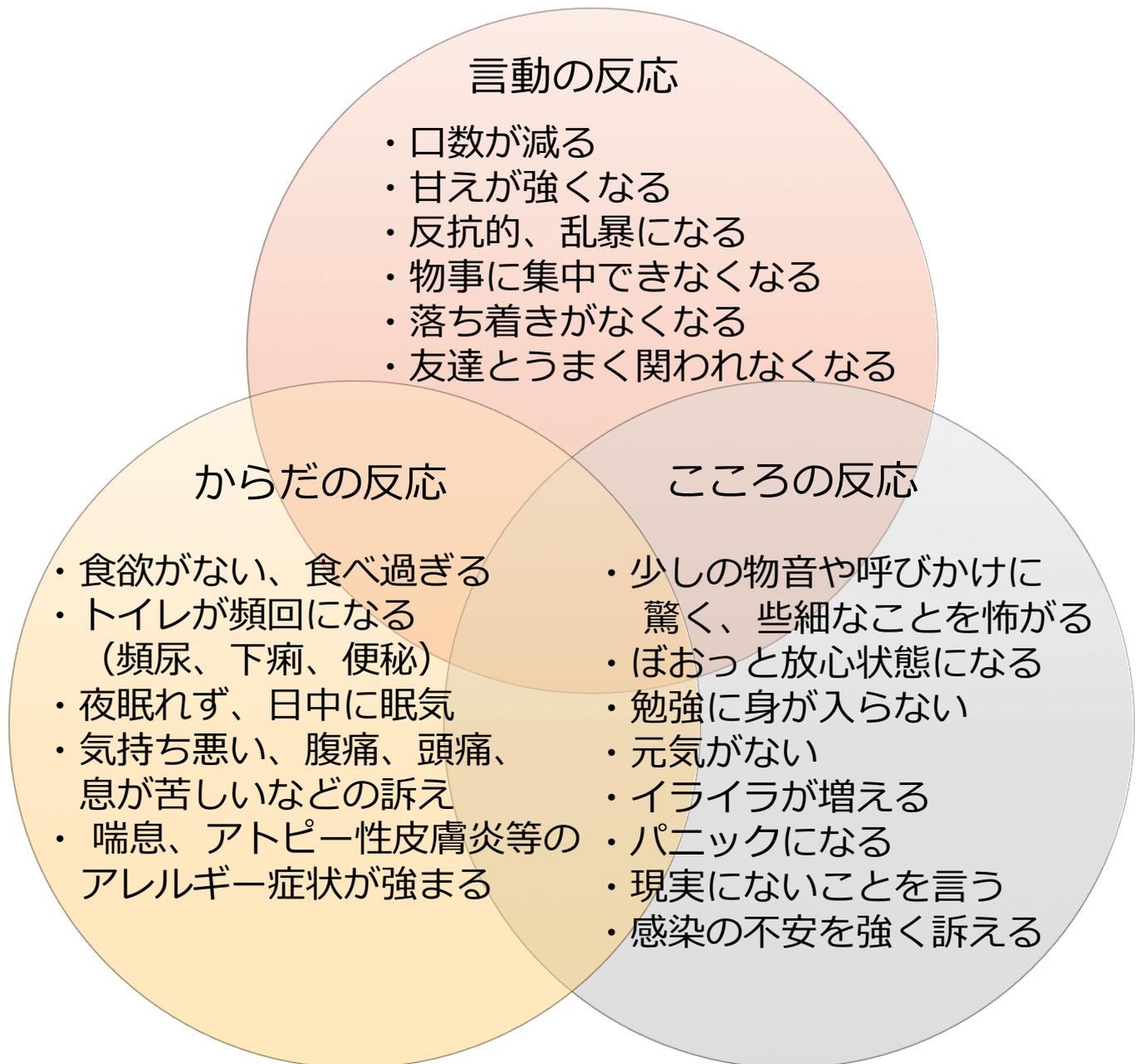
ちょっとしたことで、注意・集中が途切れたり、衝動が高まってトラブルになったり、大好きだった学校が、つまらないとか、感染を怖がり、突然ひきこもってしまうなど極端な行動になりがちです。



# 子どものストレス反応



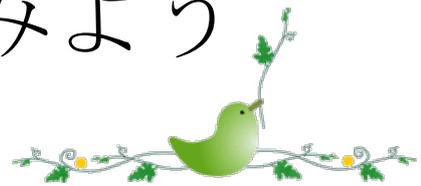
子どもたちのこんな様子に注意してあげてください。



日本精神神経学会(2020)を参考に作成



# 子どもと個別に話してみよう



子どもの心の状態を掴むには、一人一人と話してみることが一番です。できるだけ早いうちに、一人5分でも構いませんので、職員さんとお話する機会を設けてあげてください。

～大人が優しく話してあげることが、心のケアになる～

チェックポイントは、**食事**・**睡眠**・**気分**の3つ

子どもが話しやすいところを拾いながら、再会を喜び、楽しく話を終わらせてあげてください。それだけでも、子どもは元気が出ます。

お休み中の生活  
はどうだったかな？  
(感想を聞きましょう)

疲れていないかな？

よく眠れてる？

イライラすること  
はないかな？

ご飯はおいしく  
食べられている  
かな？

心配事はある？



# あそびのポイント



三密回避の中で制限もありますが、遊びのストレス低減効果は抜群です。

## ▶外遊び

自粛期間中には制限があった外遊びで、思いきり体を動かして遊ぶことは、運動不足の解消、ストレス緩和、心身の発育・発達の促進の王道です。

## ▶呼吸法やリラクゼーション法

気分を落ち着かせ、集中力を高めることに繋がります。マスクを着用した状態では、子どもたちが負担を感じやすいかもしれませんので、ご家庭で取り組んでいただけるように紹介する、というのも良いかもしれません。

## ▶出合いのプログラム

子ども同士や、子どもと職員さんとの繋がりを再確認できることに繋がります。この時期の子どもたちが学童保育所で安心感を得るために役立ち、その安心感を土台に、それぞれのあそびに集中したり、学童保育所の中でリラックスして過ごしたりすることに役立つかもしれません。

次ページでは、道具の共有や身体的接触がなく、ソーシャルディスタンスを保ったままで行うことができるあそびのプログラムをご紹介します。

プログラムのねらいを子どもたちが意識できるように伝えること、全員が傷つかずに安心して取り組めるように約束を決めることも大切です。そして、子どもにとって「できた」（達成できた、約束を守れた等）と感じられる体験になるように関わっていただければと思います。子どもたちの様子に合わせて様々にアレンジして取り組んで下さい。



# あそびの例



## 質問ジャンケン

ペアでじゃんけんをして勝った人は負けた人に1つ質問をする。じゃんけんをしながら、質問を繰り返し、友達とお互いのことを認め合う。  
約束：質問をする前に必ず挨拶をし、きちんと自分の名前を言うようにしましょう。**自分がされて嫌な質問はナシ。**

## ビンゴ

全体で行う時には：出題者（職員または子ども）の好きな食べ物（お題のアレンジも可能）を選択肢の中から予想しビンゴを目指す。  
グループで行う時には：自分の好きな食べ物をマスに書いて、一人ずつ好きな食べ物を言いながらビンゴを目指す。

## ごちゃまぜビンゴ

あらかじめビンゴ形式の質問用紙を作成しておき、ビンゴになるように質問しながら全員が動き回り、当てはまる人の名前を埋めていく。  
約束：質問をする前に必ず挨拶をし、きちんと自分の名前を言うようにしましょう。なるべく多くの人と出会えるように、同じ人に続けて質問はできません。

## 仲間探し

出されたテーマ（「生まれた月」「兄弟の数」など）に応じ、お互いに情報を交換しながら自分と同じ仲間を捜し出し、グループを作る。  
声は出さずにジェスチャーのみという応用編も。



# 大人のケアも忘れずに



## 保護者とのやりとり

学校の休みが長期化したことで、お子さんと一緒の時間が増え、些細なことでイライラして、感情を抑えることが大変な時があるかもしれません。

### □ 保護者のサイン

- ・送迎時に子どもを強く叱りつけたり、あたってしまったりするなど。

### □ やりとりのポイント（力を抜いて子どもと関われるように）

- ・子どもの成長や、頑張りを共有する。
- ・労いの言葉掛けや、完璧である必要はないことを伝える言葉掛けを増やす。

学童保育所だけで対応できない場合は、周りの信頼できる人や相談機関に繋ぐことも、今の時期の大切な関わりの一つです。

## 職員もセルフケアと助け合いを

### □ セルフケアのポイント

- ・休みは、しっかりとりましょう。気分転換も大切。
- ・仕事での体験や苦労を同僚と分かち合う時間を意識して持つ。
- ・リラクゼーション法をご自身の為に行う。

### □ 一人で抱えず相談を

子どものこと、職員のこと、仕事のこと、家族のこと、、、どんなことでも誰かに相談できることが、とても大切です。学童保育相談員にもお気軽にご相談ください。



# リラクゼーションを楽しく



子どもと一緒に取り組めるリラクゼーション法をご紹介します。とても覚えやすく、楽しいものばかりです。何度も繰り返すと、大人でも心が落ち着いて、集中できるようになり、意欲的になっていきます。

## (1)ウサギの呼吸

背筋を伸ばしてまっすぐに座り、じっとしていよう。手でウサギの足を作ってみよう。※鼻でウサギのように早い呼吸をしてみよう。クン、クン、クン、クンと息を吸い込み、その後、全部吐き出すんだ。

もう一度、クン、クン、クン、クン ※繰り返し

さあ、両手をお腹の上に乗せて、お腹の様子を感じてみよう。お腹が動くのがわかるかな？ ※繰り返し

ウサギになれたかな？ニンジンを掴んで食べよう！ポリポリポリ！

## (2)子ネコの背伸び

まず、背筋を伸ばして、まっすぐに座って。指をたがいちがいに組んで両手を握ってごらん。そのまま、腕をまっすぐに伸ばそう。にぎった手を回して、手のひらを前に向けるんだ。手のひらは体からずっと離れるようにするんだよ。

手のひらは前を向いているかな？息を大きく吸って、全部吐き出して、背中を丸めて、子ネコが背伸びをするマネをしてみよう。  
(みんなで)「ニャー」

お腹をへこませて、両手をできるだけ前に伸ばすんだ。もう一度、息を大きく吸って、全部吐き出そう。背中を丸めて、子ネコが背伸びをするマネをしてみよう。(みんなで)「ニャー」。

手の力を抜いて、腕をすこし振ってみよう。

(心が落ち着き、集中力がグングン高まる! 子どものためのマインドフルネス  
2018年 キラ・ウィリー著 株代会社創元社を参考に作成)



# 参考リンク集



日本精神神経学会精神保健に関する委員会（2020年5月16日）

[https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/20200516\\_02r.pdf](https://www.jspn.or.jp/uploads/uploads/files/activity/20200516_02r.pdf)

学校再開時の子ども支援チェックシート

<http://kinkyusien.info/wp/wp-content/uploads/2020/05/3e4bca21968aec46e152373def40a061.pdf>

WHO\_COVID-19アウトブレイク中のメンタルヘルスに関する注意点

<https://covid19-jpn.com/mentalhealth-who/>

緊急下の子どものごころのケア「子どものための心理的応急処置」

<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>

文部科学省 学校における子どもの心のケア—サインを見逃さないために—

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/\\_icsFiles/a\\_fieldfile/2014/05/23/1347830\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/_icsFiles/a_fieldfile/2014/05/23/1347830_01.pdf)

国立成育医療研究センター 新型コロナウイルスと子どものストレスについて

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

緊急下の子どものごころのケア「子どものための心理的応急処置」

<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>

ストレスマネジメント技法集

[https://www.ajcp.info/heart311/?page\\_id=1765](https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765)

リラクゼーション編（国立成育医療研究センター）

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faff78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

北海道立教育研究所 Pickup情報5/1 学級の様子を踏まえた「学級活動」～子どもたちの笑顔のために～ 学級活動（構成的グループエンカウンター／ピア・サポート／アサーショントレーニング）

<http://www.doken.hokkaido-c.ed.jp/注目情報/>

心が落ち着き、集中力がグングン高まる！子どものためのマインドfulness 2018年 キラ・ウィリー 株代会社創元社



