

学校生活復帰後の子供のメンタルヘルスをサポートする方法

この1年は、いつもとは違うものでした! 多くの生徒やご家族が「より通常の」学校生活に戻ることを切望している一方で、中には新しい学年が始まること、新しい学期はどのようになるのかということに不安を感じている方もいらっしゃるでしょう。お子さんのことを一番よく知っているのは保護者であるあなただということを忘れないでください!

ストレスを知ること

去年は、誰もがそれぞれ独特で多様な影響を受けました。多くの家族が経済的、雇用、社会、健康上の困難を経験しました。中には大きな混乱や損失を経験した人もいます。また、私たちはこの間、社会における不公平、体系的な偏見、人種差別の影響を目の当たりにしてきました。社会が制限の少ないこれまでよりは通常の社会的交流に戻ったとしても、私たちは、それぞれの子どもたちがさまざまな思いで新学期を迎えることを認識しています。興奮している子もいれば、緊張している子もいるでしょうし、中にはまだ大きな心配や不安を抱えている子もいるでしょう。これらの気持ちや感情はすべて、この1年半の間に子どもたちが経験したことに対する自然な反応です。

不安はさまざまな形で表れます。お子さんが、恐怖や精神的に参っているような感覚があると話してくることもあるでしょう。また、頻繁な頭痛、睡眠障害、イライラ、感情の爆発などに気づくかもしれません。お子さんが引きこもりのようだったり、疲れすぎていたり、落ち着きがなかったりすることもあるでしょう。不安の兆候に注意を払うことで、問題が悪化する前に、早期にサポートを提供することができます。

ストレスを感じている若者を支援するには、主に2つの方法があります;

- 不安な気持ちに対処する方法を見つける手助けをする
- ストレスそのものを減らすための方法を見つける

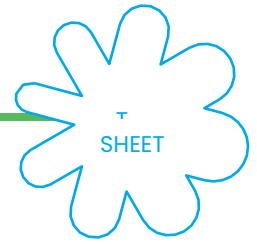
すべてのストレスを回避できるわけではありませんが、ストレスを軽減できる場合もあります。ストレスに対処するためのツールや対策を用意しておくことは、私たちや子供たちへの悪影響を少しでも減らすために重要です。

子供が学校生活に戻るときのサポート方法について

自分を大切にすることで、子供たちを支えるために最善を尽くすことができます

この時期は誰にとっても大変な時期でした。特にご両親やご家族の方々は、この数ヶ月間、多くのことをこなしてこられたことと思います。これには、自宅で子供たちの学習をサポートすることも含まれます。その間、自分の仕事をし、家事をこなしながら、高齢の家族の世話をしなければならなかったでしょう。





毎日の生活の中で、自分のためにだけ何かをする時間を持ち、気分を良くしたり、幸せを感じたりすることができます。それが何であるかは、あなた自身が一番よく知っていることです。不確実で困難な時期に、自分自身の健康と幸福に気を配ることは、子供たちをサポートする強力なツールとなります。

サポートを始めるために、ここでは、保護者の方々から寄せられた、役立つアイデアをいくつかご紹介します：

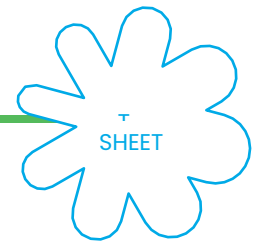
- 基本的なことに時間をかけましょう。元気の出る食べ物を選び、リフレッシュできるような睡眠習慣をつけ、新鮮な空気を吸いこんだり、運動を楽しみましょう。
- 自分のストレスレベルに気を配り、気がめいり始めていることに気づきましょう。これを休憩の合図にしましょう。1日の中で、ただ「いる」ための小さな休憩を取ったり、好きなことをしたりしましょう。
- 不安や動揺を感じ始めたら、ゆっくりと深呼吸を数回してみましょう。
- 自分の気持ちに耳を傾け、判断したり否定したりせず、その考えに気づく練習をしてみましょう。このような静かな反省を5分間行うだけでも、良い影響を与えることができます。
- 自分に思いやりを持ってください。あなたはベストを尽くしているのだから、自分を休ませてあげてください。

学校復帰について子供と話し合う

子供にとっての学校復帰がどのようなものか、時間をかけて考え、どういうことが待ち受けているかを子供に話してあげてください。子供は、さまざまな理由で学校に戻ることに不安を感じるかもしれません。子供が不安を感じていることを表現できる時を持つようにし、また、学校での楽しいことや最も楽しみにしていることを思い出せるようにしてあげることが大切です。

子供の感情や気持ちは、日によって、あるいは週によって変化することが多いので、定期的にお子さんの様子を確認してください。不確実性への反応として現れる恐怖心を取りのぞき、子供を安心させてあげてください。今までとは違っても、子供は自分でなんとかし、助けてくれる大人もいます。

お友達と再会できることなど、学校に戻るもののプラス面を思い出させてあげるとよいでしょう。子供が楽しみにしていることを一緒にリストアップするのもいいかもしれません。学校が始まる時、完全復学、バーチャル復学、ハイブリッド復学のどれであっても、子供はサポートを受け、安全に過ごすことができることを子供に思い出させてください。



特別な移行期に注意する

今年度がいつもと違う大きな転機となる子供たちにとって、学校復帰は特別な意味と試練を備えています。

例えば、昨年幼稚園に入園した最年少の子どもたちは、今年是对面式の学習に戻るため、これまでとは違った経験をすることになります。友達と遊ぶ機会が増えたり、学習内容について質問する機会が増えたりするなど、何が変わるのかについて話し合ってみましょう。

同様に、高校に入学する、あるいは新しい学校に転校する生徒は、事前に学校を訪問するなどの通常の移行体験をしていないため、通常よりも緊張しているかもしれません。役員会から、バーチャルまたはライブで学校訪問をする機会があれば、それを利用しましょう。高学年の場合は、学校や教育委員会のウェブサイトと一緒に見たり、自宅に送られてきた情報を確認、あるいはより詳しい情報を得たりしましょう。新しい学校生活を手助けしてくれる心優しい大人が学校にたくさんいることを、子供に伝えて安心させてあげてください。

最後に、パンデミックの影響でグレード12は途中休校となったため、1年延長して学校に戻る生徒もいます。このような子供がいる方は、彼らが経験した損失や計画の変更についてご存知だと思います。子供は、学校に戻ることを予定していなかったかもしれませんし、予期せぬ復学に対してさまざまな感情を抱いているかもしれないので、さらに多くの安心を与えサポートをしてあげてください。

慣れ親しんだ生活習慣を導入し始める

夏が終わりに近づくと、学校生活に近いスケジュールに徐々に戻していくことが望ましいです。就寝時間を少し早めたり、起床時間を早めたり、食事をより決まった時間にとるなどです。学用品の準備も普段通りに始められます。

小さいお子さんの場合は、学校ごっこをするといいでしょう。例えば、一緒に歩いて学校に行ったり、少人数の友達と一緒に遊びに行ったりして、他の人と一緒に行動することに慣れるようにします。

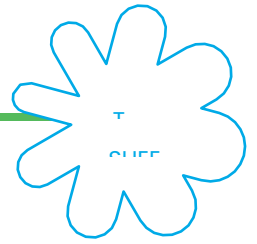
高学年の子供には、自分の日常生活習慣がどのようなものかを確認し、通常の日常生活に戻るための計画を立てるようにすすめます。

学校に戻るときの会話のきっかけ

子供との会話の中で、こんな質問をしてみてくださいはいかがでしょうか：

- この学期で誰と仲良くすることを楽しみにしているか？
- 今年度中にやりたいと思っていることはあるか？
- リモート学習で本当に効果があった対策は何か？それにより何か構築できるものはあるか？
- この学期について、どのように感じているか？
- 楽しみにしていることはあるか？
- 少し心配していることはあるか？
- どうすれば、あなたが学校に安心して通えるよう手助けできることはあるか？





もっと情報を得るにはどうしたらいいか？

- 教育委員会のウェブサイトをチェックして、予想されることや直前の変更・情報などの最新情報を確認する。
- ニュースや公衆衛生上の発表やガイドラインに従う。
- [Take Care of Yourself Tip Sheet](#)からセルフケアに関するアイデアを得る。
- [毎日のメンタルヘルス活動](#)をいくつか試してみる。

メンタルヘルスとCOVID-19に関連する詳しい情報は、私たちのウェブサイトの[COVID-19 /学校復帰](#)をご覧ください。

より良質な情報が記載されている下記ウェブサイトもご確認ください：

[Children's Mental Health Ontario](#)

[Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource](#)

[HubKids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)

