

令和4年8月17日(水)9:35~11:20  
ZOOM(成田市立向台小学校)

印旛地区教育研究会 教育相談研究部 夏季研修会

## コロナ禍による子どもたちの 変化と対応

銚子こころの相談室・  
北総教育事務所SCSV 他  
臨床心理士・臨床動作士・公認心理師  
木戸秋 明男

### 本日のメニュー

#### <1> コロナ禍による子どもたちの変化と対応

- (1) 国立生育医療研究センターの研究
- (2) コロナ禍の子どもたちの不安
- (3) コロナ禍の子どもたちの不満

#### <2> 本日のキーワード:「体験」

- (1) ほど良くストレスに対応する難しさ
- (2) 奪われた体感を通した「体験」
- (3) 学校で「体験」を育むポイント

#### <3> ストレス・マネージメントについて

- (1) ストレス・マネージメント
- (2) 「ありがとう」な人間関係を作ろう
- (3) リラクゼーション法を身に付けよう
- (4) 生活リズムを整えよう

#### <1> コロナ禍による子どもたちの変化と対応

##### (1) 国立生育医療研究センターの研究

- ・小中学生の抑うつ症状、相談せず様子を見る
- ・学校へ行きたくない、運動の機会がない

##### (2) コロナ禍の子どもたちの不安

- ・感染する・感染させる不安
- ・無事受験ができるかの不安
- ・ニュース報道を見聞きしての不安

##### (3) コロナ禍の子どもたちの不満

- ・行事が無くなったり縮小の不満
- ・外出等の制限の不満
- ・マスクの暑苦しさの不満

・ネットや  
ゲーム依  
存の問題

・慣れや  
あきらめ  
に隠れた  
ストレス  
の問題

#### <2> 本日のキーワード:「体験」

コロナ禍の子どもにとっての修学旅行や運動会は、定義を眺めるようなどこか距離のあるもので、“あの修学旅行”や“あの運動会”という「体験」ではないor乏しい。

コロナ禍の子どもは、そうでない時代の子どものとは違った(制限された)「体験」をして育ててきている。

そのため、コロナ禍においては、さまざまな不安や制限による不満に対して、子どもが自分で“ほど良く”対応していけるようになる支援(ストレス・マネージメント)と、少しでも豊かな「体験」ができる場面の提供が大切ではないでしょうか。

#### <2> 本日のキーワード:「体験」

##### (1) ほど良くストレスに対応する難しさ

- ・ **非日常を通したストレスへの対応**(修学旅行や運動会を楽しむ、部活の試合など活躍の場、お出掛け)  
→ 受け身的ではストレスを緩和したり解消する機会の減少。
- ・ **日常の中でのストレスへの対応**(お喋りしながらの給食、みんなではしゃぐ、遊ぶ、運動)  
→ 日常生活の制限によるストレスが積み重なり(ソーシャルディスタンス、マスクの煩わしさ・息苦しさ、活動量の減少)。緊急事態宣言から続く非日常の日常化(長期に続く緊張や緊張感・リラックスできないままの日々)

#### <2> 本日のキーワード:「体験」

##### (2) 奪われた体感を通した「体験」

- ・ **非日常的な新鮮な体験**(修学旅行、運動会、文化祭、部活の試合、お出掛け、ライブなど)  
→ 新奇体験・学びの少なさ、ストレス未解消
- ・ **日常的な交流の体験**(一緒に遊ぶ、お喋り、給食時間を楽しむ、話し合いや触れ合いを通したコミュニケーションなど)  
→ 表裏の極端化(学校・生身・表・現実-ネット・仮想・裏・非現実)、対人不安、ネット・ゲーム依存
- ・ **からだを通した体験**(からだを動かす、運動と疲労、大声を出す、表情や仕草豊かに話す)  
→ 心身の不調(怠い・疲れやすい・眠い・からだの感じの弱さ、抑うつ・不安、生き生きしていない)

<2> 本日のキーワード:「体験」

### (3) 学校で「体験」を育むポイント

- ① 新奇で豊かで味わう「体験」の機会  
・知的だけではなく、可能な限り体感的に
- ② 「体験」を言語化していくサポート  
・日常の中での疑問・差違、自分と違う意見  
・体験していることを言葉にして伝える  
・言葉化を促す(どんな感じ?)
- ③ どんな想いや考えも聴いてもらえる「体験」  
・「あるがまま」に傾聴して受け留める
- ④ からだを通した体験の活用  
・臨床動作法、レク大会で表情豊かな子ども

### <3> ストレス・マネージメントについて

- (1) ストレス・マネージメント
- (2) 「ありがとう」な人間関係を作ろう
- (3) リラクゼーション法を身に付けよう
- (4) 生活リズムを整えよう

## (1) ストレス・マネージメント

### [1] ストレス・マネージメントとは?

#### ・「ストレス・マネージメント」

マネージメント  
= 管理・対処・対応

||

- ① 自分のストレスについて知っておくこと  
+
- ② ストレスとほど良く付き合っていくこと

### [2] 自分のストレスについて良く知ること

① 自分のストレスについて知っておく

- ・ 適度なストレス = 活動のエネルギー  
・ 「ストレスは人生のスパイス」  
↑ ↓  
・ 過剰なストレス = 心身に大きなダメージ  
を与えてしまうことも...
- ◆ 自分自身のストレス状態を知っておく  
ことが大事! (こころ? からだ? 行動?)

### [3] 新型コロナウイルスについて

① 自分のストレスについて知っておく

#### 「新型コロナウイルスについて一緒に考えよう!」

- ① コロナウイルスってなに?
- ② どのような症状があるの?
- ③ どうやって感染するの?
- ④ 感染をふせごう!
- ⑤ ウイルスとたたかっている友だちや家族を  
応援しよう!

(知的流動システム研究所: 2020.4.12)

**[4] ストレスの現れ方**

①自分のストレスについて知っておく

- **からだに現れる反応**: 疲れる、眠れない、食欲がない、頭痛や腹痛、めまい、息苦しさなど
- **こころや気持ちに現れる反応**: 気持ちが不安定、落ち込む、イライラしやすい、自分を責めるなど
- **注意力や考える力に現れる反応**: 注意集中力が落ちる、新聞や本を読んでも頭に入らない、物事が決められないなど
- **行動に現れる場合**: ネットがやめられない、自室に閉じこもる、暴飲暴食、暴言や暴力など

**[5] ②ストレスとほど良く付き合っていく**

**<ストレス対処法>**

- **様々なストレス対処法**: ①
  - ・スポーツやカラオケで発散
  - ・趣味を楽しむ
  - ・お風呂でゆったり……
  - ・お笑いのテレビで大笑い
  - ・ゲームに熱中

**<ストレス対処法>**

• **様々なストレス対処法**: ②

- ・とにかく寝る……
- ・友達や家族とお喋り
- ・お気に入りのフワフワのぬいぐるみを抱っこ……

• 座右の銘…  
(お気に入りの言葉)

- ・ 明日は明日の風が吹く
- ・ 人事を尽くして天命を待つ
- ・ みんな違ってみんな良い
- ・ 迷わず行けよ、行けば分かるさ

**[5] ②ストレスとほど良く付き合っていく**

**<困ったストレス対処法>**

- 物をこわす! …… ×
- 家族を怒鳴り散らす! …… ×
- 気に入らない人をぶんなぐる…… ×
- 酒やタバコに手を出す…… ×
- 危険ドラッグに手を出す…… ×

**[6] いろいろなストレス対処法**

**<あなたのストレス対処法は? >**

①	②
③	④
⑤	◎(お気に入りの言葉は?)

**[6] いろいろなストレス対処法**

**<あなたのストレス対処法は? >**

①自分で自分を褒める・ねぎらう(今まで良くやってきた)	②考え方を変えてみる(失敗はしたけど経験値はUPしたから成長だ)
③秘密の日記にグチを書きまくってスッキリ	④大好きな関ジャニ∞の写真を見てにやにや
⑤甘い物を食べる デーを作る ・スイーツを手作り	◎(お気に入りの言葉は?) 人間なもの

### <おすすめのストレス対処法>

- ストレスへの対処法はたくさんあった方が良いです…特におすすめは…
- (2)「ありがとう」な人間関係を作る
- (3)リラクゼーション法を身に付ける
  - ・ 漸進性弛緩法
  - ・ リラックス動作法
- (4)生活リズムを整える

## (2)「ありがとう」な人間関係を作ろう

### ①: “ありがとう療法”による 安心できる日常的な心の交流

### [1]一日に20回以上「ありがとう」

- 皆さん、一日に何回「ありがとう」と言っていますか？
- ある研究によると、ほとんどの人は一日に**5回以内**しか「ありがとう」と言っていないそうです。  
でも、これではちょっと少ないのです。

- 「ありがとう」は、**自分も相手も情緒安定**(気持ちの落ち着き)が図れるため、魔法の言葉とも言われます。
- 「ありがとう療法(Thank You Therapy)」という心理療法の一つに数えられているくらいです。
- 実は、最近の研究で、一日に**20回以上「ありがとう」と口に出す**ことで、いくつもの素晴らしい**効果**が生まれることが分かっています。

### 「ありがとう」の効果は…

- ①: 周りの人に「笑顔」を作ります。
- ②: 周りに人の「幸せの感情」を引き出します。
- ③: 「**ポジティブ(肯定的)**」な人間関係が築けるようになります。
- ④: それによって、自分の「**心や身体が安定**」します。特に周りの人から、「**好かれない(愛情)**」・「**受け容れられたい(受容)**」・「**認められたい(承認)**」という気持ちが満たされます。
- ⑤: 物事を**柔軟**に考えられるようになったり、**興味や好奇心**が高くなります。

・例:(花子さんへ)  
…今朝「おはよう！」って  
笑顔で挨拶してくれて  
ありがとう

一日20回  
以上  
「ありがとう」

・(	へ)
・(	へ)

### (3) リラクゼーション法を身に付けよう

#### ①: 漸進性弛緩法

#### ②: リラックス動作法 (リラクセス感と安定感) (肩上げ・肩上げ開き、踏みしめ)

### <「からだ」と「こころ」の感じ>

	前	後
からだ		
こころ		

#### ①: 漸進性弛緩法 (ぜんしんせいしかんほう)

#### [1] 漸進性弛緩法<ジェイコブソン>のコツ

- ①: からだの特定の部位に力を入れる(70%位)
- ②: そのまま5秒ほどキープ・「せーの」で・
- ③: 「ストーン」・「ふわ～」と一気に力を抜いて、「じゅわ～ん」とそのまま10秒ほど、力の抜けていく感じを味わう。
- ④: 力を入れる部位を増やしていく(抜く時は全部)  
“両手首屈げ” + “両足首屈げ” + “胸肩開き”  
+ “お尻キュー締め” + “クシャクシャ酸っぱい顔”

#### ②: リラックス動作法でリラクセス感と安定感

#### [1] 動作法(臨床動作法)とは?

- 動作法(臨床動作法)は、動作を通して「からだ」と「こころ」に働きかけ、こころの安定や前向きな活性化を目指す心理学的な援助方法です。
- からだの整い(安定)=こころの整い(安定)
- 目的:「からだを動かして、自分のこころやからだの感じに気づいて、楽になりましょう」
- 動かし方のコツ:  
「自分で、ゆっくりと、感じを味わいながら」

### [2] ゆるめることの不思議

(知らず知らずに身構えていた自分を知る体験)



- ①両手を合わせて右にゆっくり回転
- ②両手をゆっくり前にもどし、息を吐きながら腕をプランと下げて、首、背、膝をゆるめて息を吐きながら上半身をゆらすと、腕もブラブラとゆるれる
- ③もう一度右にゆっくり回転

### [3] 両肩上げ(リラクセス感)

#### <姿勢を作る>

- 腰を立てて背骨と頭を真っ直ぐにした姿勢
- 両肩はだらーん

#### <肩上げ後、止めてストーン(ゆっくり)> × 2回

- 両肩をゆっくり上げていく。もう上がらないところ(10秒ほど)で止めて、肩の感じを味わう。
- 「せーの」で肩をストーン(ゆっくり)と下ろす。すぐからだを動かさずに、しばらく下ろしきった肩の感じを味わう。

(両肩上げからの・・・)  
[4]肩先開き・軸遣し(安定感)

〈両肩を開き、軸(棒)を作ってゆっくり下ろす〉

- 両肩をゆっくり上げていく。もう上がらないところで止める。(無理し過ぎない)
- 両肩先をゆっくり後ろに開いて、少し待つ。
- 頭のでっぺんからお尻の先まで、一本の軸をイメージして作る(棒が入っているイメージ)。
- 軸(棒)をキープしたまま・両肩の感じを味わいながらゆっくり下ろす。最後に軸(棒)を遣したまま、軸周りの余分な力みを「ふわっ」と抜く。

[5]両足の踏みしめ(安定感)

〈両足を平行にして、つま先とかかとを上下〉

- (両足の間を指3本分ほど空けて)立つ。
- ①つま先を、「1、2、3」と3回上げる。
- ②かかとを、ゆっくり上げてから、「トン」と真っ直ぐに落とす×2回。(重心がぶれないように)
- ①と②を繰り返す。
- つま先を見て、まずゆっくりつま先を上げて、それからつま先を下ろして床をしっかり踏む。足裏の感じを味わいながら、顔を上げる。

(4) 生活リズムを整えよう

[1]生活リズムを整えるには？

➡ 睡眠と食事「早寝、早起き、朝ごはん」

- 寝る時間と起きる時間を一定にする
- 小学生9～11時間、中高校生8～10時間(全米睡眠財団推奨)
- 食事は三食。朝は簡単でも食べる
- 睡眠と食事の安定＝感情の安定

➡ 習慣「予定表」

- 一日(一週間)のスケジュールを作っておくと行動がスムーズになる

引用・参考文献

- 勝俣暎史他(2007):『ありがとう療法』の提唱:コンピタンス臨床心理学的視点から」日本心理臨床学会第26回大会発表論文集
- 木戸秋明男(2014):学校を“安心して悩める”場に スクールカウンセラーの視点から」教育科学研究会(編) 講座 教育実践と教育学の再生3 学力と学校を問い直す かもがわ出版 pp.19-21.
- 国立生育医療研究センター「コロナ×こどもアンケート」第4回・6回・7回調査報告」:HP([https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/survey.html#3tab](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/survey.html#3tab))
- 坂上頼子「ゆるめることの不思議」:HP:社会応援ネットワーク(<http://shakai-ouen.com/dvd/dvdb03.html>)
- 竹中昇二・富永良喜(2011):「日常生活・災害ストレスマネジメント教育」サンライフ企画・肩のリラックス法
- 中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会監修(H27年3月)「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」文部科学省
- 成瀬語策(2016):「臨床動作法:心理療法,動作訓練,教育,健康,スポーツ,高齢者,災害に活かす動作法」誠信書房



銚子こころの相談室・北総教育事務所 SCSV 他  
臨床心理士・公認心理師 木戸秋 明男