

新型コロナウイルス感染症と
保育園の生活（幼児用）
～心の健康とケア～



白百合心理・社会福祉研究所



はじめに

COVID-19の感染は、未だに収束せず、むしろ拡大する傾向にあります。「感染者ゼロ」は、理想ではあるものの、誰が感染してもおかしくないというのが今の現実です。長期にわたる様々な保育の制限を今後どうしていくか、悩ましい課題は尽きません。

そして子どもたちもまた、大人の様子を敏感にとらえながら、子どもたちなりの「コロナ禍」を生きています。

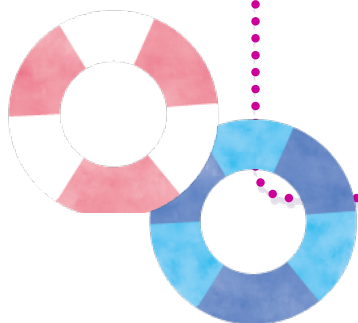
このパンフレットが、そんな子どもたちの心をキャッチするための、ささやかなヒントになれば幸いです。姉妹編の乳児版と合わせてご覧下さい。

これからも、子どもたちの健康と安全を第一に、家庭や地域、行政の方々と力を合わせて、より良い保育を目指して、試行錯誤を続けてまいりましょう。

保育者の皆様への感謝と敬意をこめて

白百合心理・社会福祉研究所 所長
青木 紀久代

2020.8.1



このパンフレットに関する問い合わせ先：

白百合心理・社会福祉研究所

E-mail : spi@shinsei-kai.org

目次

マスク顔保育の日常

子どものストレス反応と関わり方

感染や家族との分離・別れがあったとき

あそびのヒント

保育相談支援のポイント

参考リンク集



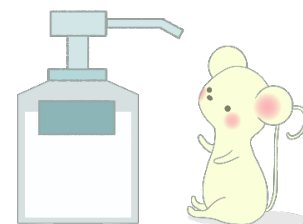
マスク顔保育の日常

日常生活に3密回避、マスクの着用が定着してきました。子どもたちの目にはどのように映っているのでしょうか？

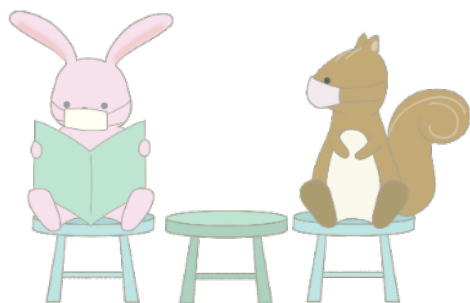
次の歌詞、なんだっけ？

みんなと一緒に大きな声で歌いたい。当たり前なのが、難しい毎日。

覚えたての歌も、あれ、次は何て歌うんだろう？先生の口パクは今日も見えず…。



保育者が一緒に歌わないと、新しい歌は覚えにくいですよ。音楽に触れあう楽しさはいろいろです。リズム遊び、楽器遊び。歌詞がはっきり聞こえるように、CDを利用することも。



みんなでお話の時間 わくわくどきどき！

離れて並んで、先生はちょっと遠くにいても、お話に合わせてポーズをしたり、低い声でこわーい顔をしてみたり。

読み聞かせや、お話の時間は、子どもを育てる大事な保育機会。「聴く」と「見る」が集中できるポイントなので、先生の表情が欠かせません。

3密の回避と、先生が、マスクを外して、ほんの少しの間子どもたちに語り掛ける機会を大切にしている園も多くあります。

子どものストレス反応と 関わり方のポイント

ぼーっとして活動に参加できない

大好きな外遊びのはずなのに、ぼーっとしている子。
みんなが帽子をかぶって準備する中、Aくんはぼーっと遠くを見つめています。

午睡後の目覚めが悪くて、ぐずぐずする子。夕方はもうなんだかぐったり。

家の中に長くいたせいでしょうか?この時期に期待される体力に追い付かないお子さんがいます。



日光を浴びること、お昼間の活動量を増やすことが生活リズムを整えるポイント。みんなと同じ遊びに無理に入る必要はありません。

少しずつ体を起こし、園庭のお散歩、など緩やかな活動からはじめましょう。

友達に攻撃的な態度で一緒に遊べない

以前は仲良しだった相手ともトラブル続き。相手の大切なものを取り上げたり、壊したり。自分より年下の子どもには、乱暴にどなりつけて、泣かせてしまうことも。

親に怒られることや、年の離れた上のきょうだいに当たられることが多かったのかも。

例えば、保育園児にとって、中学生は、大人と同じです。怖い思いをしていることに、親も気が付いていないことがあります。



頭ごなしに叱らずに、その子の思いを聴く姿勢で関わりましょう。相手の気持ちや状況を伝えて受け入れられるように、まずは、本人の安心感が大切。

興味を持っている遊びや、大事にしている活動を共にして、見守りましょう。子どもの何気ない言動に注意して、家族から様子を聞いてみることも大切です。

強い不安や怒り、落ち着きのなさが目立つ

落ち着かず、不安で何かに怯えている様子。あるいは、言動にまとまりがないことも。こういう状況では、クラスのルールなどを、しっかり守ることは難しいでしょう。

また、少しでも思い通りにならないと、お友達を叩いたり、暴言を吐いたりして、以前よりずっと混乱した状態が目につくことがあります。

極端に周りに関心が向かずに、閉じこもってしまう

集団の活動が、苦手になり、遊びに入れない。自慰行為を始めたり、指をしゃぶったり、お漏らしをしたり。あれ？と思うストレスのサインが急に沢山出てくる場合があります。



DVやネグレクトなど、子どもが強く脅かされる体験があるかもしれません。SOSをしっかりキャッチしましょう。

SOSのサインを見逃さないために

上記の言動が複合的に見られることもあります。子どもの様子が急に変わったり、普段できていたことができなくなったりしたときは、子どもが自分で対処できない危機のサインとみなしてください。家庭の様子に変化がないか、注意深く見守ってください。必ず、同僚や上司に相談しましょう。

感染や家族との分離・別れがあったとき

突然の大切な人との分離体験や、感染に伴う大人の緊張が高まった様子や慌ただしい雰囲気は、子どもを不安にさせてしまいます。

また、感染に付随した心無い誹謗中傷にさらされる可能性もあります。

クラスやご父兄の方に、偏見なく受け止めてもらえるよう、事前に伝え方を考えておく必要があります。安心して登園できる土壌づくりが大切です。

安心感を得られるように、スキンシップや声掛けで満たす関わりをしっかりと持ちましょう。



家族や身近な人が、亡くなってしまった

家族の死や離別、とりわけ親の闘病や死といった出来事は、子どもに大きな不安を喚起する体験で、ケアが必要です。

スキンシップを積極的に求めてきたり「～のせい？」など自分を責めるような発言は、大人の手助けが必要なサイン。出来事に遭遇した時の怖さ、不安、悲しみ、苦痛。子どもがそれをしっかり発信できずに、自分の中にため込んでいないか、注意深く見守りましょう。自分の気持ちを気にしてくれる人がいて初めて、小さな心では受けとめきれないでいるものを表現することができるのです。

安心できる相手との遊びや、制作活動を通して、突然大人に「死」や「別れ」についての質問を投げかけてくることもあるかもしれません。そうした時には、子どもの気持ちに寄り添い、遊びの中の物語に耳を傾け、子どもが表現することを助けましょう。

あそびのヒント

3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。ケアが必要なのにみんなの中に入れないお子さんこそ、遊びがケアの役割を果たします。

▶ 外遊びや水遊び

体力が落ちていて疲れ気味の子どもは、一緒にゆらゆら揺れてみる、水遊びで水の感覚を感じる、などから始めてみましょう。



身体の動きは、激しさ、力強さに加えて、柔らかさ、しなやかさ、リラックスの体験を目標にして、組み立て直してみましょう。先生にも、子どもにも、新しい発見があるはずです。

▶ お当番も遊びに？

約束事や指示で子どもを動かすことを減らせないか、見渡してください。代わりに、子どもたちに意見を聞き、選択肢を出して、選んでもらう機会を多くしましょう。給食のお当番も、こちらの演出が大切。レストランのウェ이터さんのまねっこ、口拭きタオルはナプキン代わり。

楽しみを積極的に作る大人を見せてあげてください。



▶ お部屋遊び

風を通したクラスで、普段よりもちょっと遊びのコーナーを増やして、いろんな状況の子どもに対応できるように工夫しましょう。保育の構造を見直す時は、子ども一人ひとりの、育ちや学びの様子をあらためて見直すチャンスでもあります。

観察する力、耳を澄まして聴く力、表現する力、数や言葉。こうした力が伸びる遊びの仕掛けを創りましょう。自然と活気が湧いてくるはずです。

保育相談支援のポイント

園生活が始まってしばらく経って、親御さんも、園での子どもの様子が気になっているかもしれません。改めて最近のお子さんの様子を家庭と園とで共有していきましょう。

お子さんが夢中になって遊んだこと、できるようになったことを生き生きと伝えてください。子どもの良いところを伝えることが、保護者への労いにつながります。

保護者のストレスのサイン

- ・送迎時に以前より子どもを強く叱りつける
- ・顔色がよくなかったり、疲れている。
- ・連絡事項を忘れやすくなっている。



コロナ禍の中で、先の見通しのつかない状況に、大人も不安やイライラを感じて当然です。それを受けとめる会話と子どもの生き生きした姿を伝える会話をバランスよく入れていきましょう。

感染者が出たら

保護者、職員、家族。感染してしまうことは、誰のせいでもありません。体調を気遣い合うことが、子どものお手本としての大人のマナー。親御さんの不安を理解しながら、状況や取るべき行動についての正しい情報を伝えましょう。

参考リンク集

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(2020年6月4日)

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

緊急下の子どもへのケア「子どものための心理的応急処置」(2020年6月4日)

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

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

(2020年6月8日)

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

緊急下の子どもへのケア「子どものための心理的応急処置」(2020年7月11日)

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

青木紀久代編著(2010)「いっしょに考える家族支援—現場で役立つ乳幼児心理臨床—」

明石書房

青木紀久代 編著 (2015)「実践・保育相談支援」みらい

新型コロナウイルス感染症と保育園の生活（幼児用） ～心の健康とケア～

発行年月 2020年8月1日 初版

発刊 白百合心理・社会福祉研究所

【作成】

白百合心理・社会福祉研究所 所長 青木 紀久代

研究員 麻田 萌

〃 大田 真由美

〃 大下 侑里子



内容について、許可なく掲載・改変・トレース・翻訳を禁止します。
引用、印刷、電子データでの配布等の際には出典を明記の上、ご活用ください。

