

令和 2 年 9 月 2 日

### 新型コロナウイルス感染症による子どもたちへの影響 - 子どものメンタルヘルス支援事業推進室の活動から -

本学「子どものメンタルヘルス支援事業推進室」では、2014年度の開設以来、福島県内の学校における子どものメンタルヘルス支援を継続して行ってきました。

新型コロナウイルス感染症の影響により見通しが立たない状況の中、学校においては、児童生徒のストレスケアの必要性が高まっています。本支援事業推進室の活動から、その実情を報告するとともに、特に子どもの問題行動、疾病、障がいを抱えた家族支援に関する研修会の開催についてご案内します。

福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室では、2014年度の開設以来、1) 学校支援：心の教育プログラム(こころの授業)、巡回相談、研修会、2) 家族支援としてペアレント・プログラムなど、3) 医療支援として南相馬市の雲雀ヶ丘病院内の外来などの事業を実施してきました。

新型コロナウイルス感染症の収束がままならないなか、メンタルヘルス面への影響が顕在化し、児童生徒のストレスケアの必要性は高まっています。本推進室でも、7月からの本格的な事業再開後の巡回相談で、生活のリズムや倦怠感、意欲の低下といった相談が多く寄せられています。さらに、家族支援として、高橋紀子特任准教授が作成したパンフレット「感染症予防の不安や疲れに対する6つの作戦」などにより心理教育的アプローチを行っています。

また、10月24日(土)10:00~11:30に「学校臨床における家族支援 新型コロナウイルス感染対応を含めてー」と題する研修会を本学で開催します。参加費無料で子どもの支援関係、教職員の皆様のご参加をお待ちしています(別紙チラシ参照)。

(お問い合わせ先)

人間発達文化学類教授 生島 浩(副室長)

メール: [shojima@educ.fukushima-u.ac.jp](mailto:shojima@educ.fukushima-u.ac.jp)

子どものメンタルヘルス支援事業推進室

F A X : 024-503-3414

メール: [kodomo.mental.12@gmail.com](mailto:kodomo.mental.12@gmail.com)

## 感染症のことで不安になったり、疲れてきた時の6つの作戦

### 1日のおおまかな予定を たててみる



午前中にすることと  
午後にすることを  
1つずつ決めて実行すると  
達成感があるかも。

### 身体を少し 動かしてみる



ラジオ体操、ヨガ、部屋の模様替え  
身体を動かしたらスッキリするかも。

### 1週間の予定を たててみる



「この生活いつまで続くの」という  
気分になったら、1週間の予定をたてて  
みると生活にメリハリがつくかも。

### 「いつも通りのこと」をする 「いつもと違うこと」もたまにする

「いつも通り」は安心に、  
「いつもと違うこと」は  
いい刺激になるかも。  
今欲しいのはどっちかな。



### 家族と一緒にいる時間 少し離れられる時間をつくる



ひとりで過ごしてさみしく  
なった時の連絡の取り方を  
決めておこう。ずっと一緒  
で苦しめないように、  
ひとりで過ごせる時間もある  
といいかも。

### 情報を受け取る時間 を決めておく



ずっとニュースやSNSをみて  
たら、知らないうちに疲れたり  
イライラしやすくなること  
もあるかも。たまにはオフし  
て過ごしてみてね。

ほかにもいい作戦があるかもね！

## 保護者の皆様へ

- ◎ 「ずっとゲームをしてる」「ずっと寝てる」。実は「どう過ごしたらいいのかわからない」場合もあります。
- ◎ 子どもの場合、怒りっぽくなったり、いつもより甘えるようになったり、眠りが浅くなる等でストレスがあらわれることがあります。
- ◎ 保護者の方にも息抜きは必要です。どうぞご自愛ください。

# 学校臨床における 家族支援



参加費  
無料

—新型コロナウイルス感染対応を含めて—

福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室では、開設以来、福島県内の学校における子どものメンタルヘルス支援を継続して行ってきました。現在、新型コロナウイルスの影響により見通しが立たない状況の中、学校においては児童生徒のストレスケアの必要性が高まり、様々な対応が必要となっています。そこで、当室では、学校での子どもの問題行動、疾病、障がいを抱えた家族(保護者)支援に関して、そのアセスメント、リスク管理、そして、具体的な支援方策を学ぶための研修会を開催します。特に、新型コロナウイルス感染への対応についても家族支援の観点から考える機会としたいと思います。

日時 **2020.10.24** 土 10:00~11:30(受付 9:30~)

新型コロナウイルス感染防止のため、マスクの着用をお願いいたします

会場 **福島大学 M講義棟(M-3 教室)**

福島県福島市金谷川1番地

参加資格 子ども支援に関わる全ての専門職種  
および教職員

定員 **50名程度** ※事前申し込み(先着順)

講師 **生島 浩**

福島大学人間発達文化学類 教授  
子どものメンタルヘルス支援事業推進室 副室長



主催 福島大学子どものメンタルヘルス支援事業推進室

後援 福島県教育委員会、福島県臨床心理士会

申込み 福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室

E-mail : [kodomo.mental.12@gmail.com](mailto:kodomo.mental.12@gmail.com) FAX : **024-503-3414**

# 学校臨床における家族支援

～新型コロナウイルス感染対応を含めて～

## 参加申込書

福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室 宛

E-mail kodomo.mental.12@gmail.com

FAX 024-503-3414

(ふりがな)		所属	
名前			
電話番号	- -	職種	
メール アドレス			
住所	(〒 - )		

(ふりがな)		所属	
名前			
電話番号	- -	職種	
メール アドレス			
住所	(〒 - )		

# ハイリスクの 子どもへの関わり方

子どもの約20パーセントが精神的な問題もしくは疾患があるとWHOが報告しており、予防対策を講ずる必要があります。本研修では、メンタルヘルスに問題を抱えやすくなるリスクとして知られる発達障害のある子どもたちへの支援やケアについて、発達障害支援の専門家である黒田美保先生をお招きし、ご講義いただきます。

**入場  
無料**

**日程** 2020年9月20日（日）

**時間** 10:00～12:00（受付:9:30～）

**会場** コラッセ福島 多目的ホール

**講師** 黒田美保 氏（帝京大学 教授）  
臨床心理士・臨床発達心理士

以下のURLもしくはQRコードからお申し込みできます  
<https://kokucheese.com/event/index/598488/>



感染症拡大防止対策のご協力をお願い

・参加者の方はマスク着用および入室前の手指の消毒をお願いいたします。

**お問い合わせ：弘前大学 子どものこころの発達研究センター**  
TEL：0172-39-5545（担当：森）