

支援する教職員側のケア

「新型コロナウイルス感染症」という今まで体験したことがない病気が出現し、子ども達の心身に大きな影響を与えています。緊急事態宣言により、子どもを支える側の教職員もどうなるかわからない状況の中、子ども達や保護者の心のケアに、時間や気持ち、エネルギーをかけることになると思います。その中で支援する側の教職員自身が心身に様々な変調が起きることがあると言われています。

現れやすい症状

身体の変化：よく眠れない、何度も目が覚める、怖い夢などを見る、食欲が落ちる、過食する、緊張を和らげるためにアルコール量が増える、頭痛や腹痛など。

心の変化：閉塞感や不安感、緊張感が高まる、イライラするなど怒りっぽくなる、涙がよく出る、無気力になる、落ち込む、感情的になってはいけなさと気持ちを抑える、無力感になる、刺激に敏感になったり鈍感になったりするなど。

行動の変化：落ち着きがない、集中力の低下、テンションが高い、無口になる、人と接したくなくなる、頑張りすぎる、好きなことをしなくなるなど。

支援する側だからこそ起こりやすいこと

- ・「自分が頑張らないと！」と自分の限度を超えて無理をすることがあります。気力や緊張感の中で動いているので、自分の心身の変化に気が付かなかったり、時間が経ってから疲労感や身体の変調が起きることもあります。
- ・「もっとやることがあるのではないか…」という無力感が起き、必要以上に自分を責めてしまいがちです。
- ・「もっと自分が頑張らないといけない」と自己犠牲が働くことがあります。楽しむことへの罪悪感を抱くことがあります。
- ・「もっとやってくれたらいいのに」「どうしてちゃんとしらないんだ」と同じ教職員に過度に期待や要求を求めることがあります。それに応えていないと感じると、怒りや不満を抱き、教職員間で協力体制が持ちにくくなる場合があります。
- ・子どもや保護者が感じている怒りや不安感に共感的にかかわることで、自分もその気持ちになりやすく、気持ちが動揺することがあります。
- ・自分が「弱みを見せてはいけなさと感じたり、反対に不安や弱みを見せる他の教職員に対して、怒りや失望を感じやすいことがあります。
- ・登校再開後、集中しなかったり、イライラしたり、やる気がない子どもたちや、不安や要求を伝えてくる保護者に対して、教職員が些細なことでイライラしてしまい、子どもたちを怒ってしまう場合があります。

対応

- ・支援する側も不安やストレスを感じ、心と体にダメージを受けたり、いらいらしたりすることがあります。そのため、不安を起しやすきことを認識し、周囲の誰かと気持ちを共有しましょう。
- ・起こってくるさまざまな状況を一人が抱えず、チームで動き、共有しましょう。
- ・よく寝ているのか、落ち込んでいないかなど、自分の心身の状態や教職員同士、お互いの状態についてのチェックとケアをしましょう。
- ・支援者側がわからないことやできないことなどの **SOS**、弱みを出すことが大事です。お互いの弱みを出しあうことができる関係づくりを目指しましょう。
- ・ストレスへの対応の仕方を知り、リラックスできる時間を作りましょう。(運動をする、自分の時間を作る、自分を責めない、楽しいことを考える、深呼吸するなど)。
- ・今は非常事態なので、子どもや保護者、同じ教職員含めて、いつもよりも感情が高ぶったり、反対に落ち込んだりしやすい状況です。深呼吸する、落ち着ける場所へ行くなど、気持ちを静める工夫をしましょう。
- ・周囲と話をしたり、スクールカウンセラーや相談員とも話をしましょう。