

米国では2月末に非常事態宣言が出され、3月末現在NY州はロックダウンされています。学校も4月半ばまで休校です。こんな中、子供にストレス反応が見られても不思議はありません。子供は非常に親の反応を見てどう反応すべきか学びます。まずは落ち着いて対応することが大切で、子供の様子を観察して下さい。主なストレス反応には①感情的変化(落ち込み、不安、イライラ等)②行動の変化(感情の爆発、聞き分けが悪くなる、一人でいたがらない、おねしょの再発等)③思考的变化(学習や日常での集中困難や効率低下、極端に悲観的な考え等)④身体的変化(体の不調、不眠、食欲変化等)があります。ただ、言うことが増えたり、まわりついでに「いい加減にして」と振り払ってしまったり、そんな行動を「ストレスのサイン?」と思うだけでも効果的に対応が繋がります。

### 新型コロナウイルスと心のケア(2)

ニューヨーク日本人教育審議会  
教育文化交流センター・教育相談室 教育相談員  
クリニカルサイコロジスト 森真佐子相談員(Ph.D.)



安心できる環境づくり: 親が子どもを全力で守っているという言葉を言葉や行動で伝える。  
「いい気持ち」の増加に気を配る(親子の時間やスキャンシップを増やす、子供の良い面を褒める等)。  
メディア報道に晒さなない。過度な報道は不安を増加させる。政府やWHO等の正しい情報に限定し必要な情報を得たらスイッチを切る。  
▽普段の生活のリズムをキープする。決まったスケジュールがある。次に何が起きるか予測がつき安心できる。起床就寝、学習やランニングの時間等、なるべく学校がある時と同じスケジュールを心がける。但し必要に応じてスケジュールや学習の期待度を調節するのも大切。英語力がまだ十分でない子供が現地校の課題を全

備し「いつでも親に聞ける」という雰囲気を作る。「どうしてそう思う?」と聞き子供の思考プロセスを理解、誤った思い込みがあれば正す。  
▽繰り返し聞くのは不安の表れ。気持ちを止め「怖いね、そう感じるの自然だよ」と受容・共感する。その上で安心できる情報を伝える(効果的な予防法がある、感染しても高齢者が回復する、人の力強さ・回復力を強調する)。  
▽望めば何かできることをさせる(卒業式などなく手紙を書く、命がけで患者を救う医師・看護師にお礼のカードを書く等)。子供の自己効力感につながる。子供は今後の人生で非常時にどう対処するかを今親から学んでいきます。こんな非常事態を乗り越えようという経験は彼らの自信となり、今後困難に立ち向かう際の心の糧にもなり得ます。良

てこなしには無理がある。教師も完璧にできると思っていないのが通常。子供の英語力や無理なくできる範囲を知らせ、課題の量を調節してもらおうのも大切。▽子供が友達とテレビ電話等でつながれる時間を設ける。  
▽今の生活のポジティブな面に目を向ける。(家族が過ごす時間が増えた、興味があってもできなかったことをする時間がある等)。  
▽オープンな話しやすい環境づくり。  
▽ウイルスについて子供の年齢に即した説明をする。事実を簡潔に。また、Social distancingやロックダウンがなぜ必要か説明する。子供の我慢や予防行動は、自分や家族はもちろんだが、年齢や免疫が弱い人の命を守るのにつながる。理由が納得できると現実を受け入れやすくなり、ストレスも軽減される。  
▽質問に答えられるよう準備

本欄への相談は  
● NY 日本人教育審議会  
教育文化交流センター  
Tel: 914-305-2411  
Fax: 914-921-0393  
info@jec-nj.org  
● コメント  
www.faminet.net/komet  
jt22461007@yahoo.co.jp

サトリカレッジプランニング  
大学入学資金  
交渉アドバイザー無料  
アメリカの大学進学を希望する高校生とその親をサポートするサトリカレッジプランニングは、今春FSAを申請し、大学入学のデポジットをする人に対して、4月20日(月)までファイナンシャルエイドに関する大学との交渉のアドバイスを無料で提供します。新型コロナウイルスで収入が減った人を優先する。問い合わせは info@satoricollegeplanning.com

**志道学院**  
剣道、居合道道場  
礼儀を重んじ、心身の鍛錬、社会に貢献できる人間づくりを目指しています。  
子ども、初心者大歓迎 (マンハッタン/ハリソン)  
お問い合わせは(日本語又は英語で)加藤まで  
TEL: 212-979-7988  
E-mail: info@shidogakuin.com  
www.shidogakuin.com

**サトリカレッジプランニング**  
アメリカの大学合格  
までの指針と安心を  
与えます!  
お問い合わせ Tel: 201-803-1857  
Email: info@satoricollegeplanning.com  
www.satoricollegeplanning.com

**Starchild かけこみ! 寺子屋**  
・エッセイ添削 大学受験、スカラシップ向け  
・NYステーツテスト対策 全員4以上実績あり  
・SHSAT対策 慌てないように今から準備  
**園児募集**  
保育時間  
月曜: 9am-5pm  
火-金曜日: 9am-4pm  
延長保育: 8am-6pm  
対象年齢  
うさぎ組  
2014年9月1日~  
2017年8月31日生まれ  
こどり組  
2017年9月1日~  
2020年2月1日生まれ  
(満6ヶ月以上)  
スターチャイルド デイケア イーストビレッジ園  
435 East 6th St. #1GF, Tel: 646-509-0140  
www.starchildny.com

ニューヨークと日本をつなぐ情操教育  
楽しく学んで実力のつく  
**ピアノ・バイオリン・チェロ**  
リトミック・プラス、ストリング・アンサンブル  
3~4歳、5~6歳、初級・中級・上級・編入生  
**Jimbo Music Studio**  
フォートリー ☎201-592-1275  
ウエストチェスター ☎914-997-6267  
http://jimbo-music.com

**THE SOROBAN SCHOOL**  
数からあんさんの世界へ!! (右脳計算)  
"Math Education For The Next Millennium"  
NY, NJ 教室  
4才から【日本語、英語可】  
Tel: 914-472-1181  
914-337-1993 (佐藤)  
www.TheSorobanSchool.com

海外に住む日本のお子さんの教育に関する専門機関  
Facebook  
公益財団法人 **海外子女教育振興財団**  
https://www.joes.or.jp

**通信教育** 2020年度教材等を  
海外の小・中学生並びに幼児、リニューアルしました!  
約3,000人が受講中  
国語はブック教材、算数/数学・理科・社会はインターネット教材、幼児は絵本を配本!  
国語・算数/数学には添削問題等がついています。詳しくはWebで...  
**小・中学生コース、幼児コースとも 2020年度受講申込受付中!**  
専用Webサイト(https://juko.joes.or.jp/shop/c/c20/)より申し込みください。  
毎週、教材の発送を行っていますが、日本の新学期に合わせて学習するために早めのお申し込みをおすすめします。  
**外国語保持教室**  
帰国した小・中・高校生、約1,500人が在籍  
舌劣して身につけた英語。将来のためにも絶対に忘れたくない!  
**教育相談**  
帰国生の受入校についてなど、年間相談件数約1,500件  
帰国後の高校選びでは、どのような点に気をつけばよいでしょうか?

**NEW YORK 育英学園** 創立1979年 Non Profit Organization  
**2020年度フレンズアカデミーサマースクール** 好評参加受付中  
ニューヨーク・アッパーウエスト  
**Friends Academy**  
310 West 103rd St  
New York, NY 10025  
Phone: 212-935-8535  
Fax: 212-813-0122  
www.JapaneseSchool.org

全9週間(親子クラスは全7週間) 1週単位から参加可(親子クラスは1日単位から参加可)  
早朝お預かり8:30~9:30 放課後ベビーシッタールーム15:30~18:00

**親子サマースクール** 7月7日(火)~8月21日(金) 火・水・木・金曜日開講  
10:00~11:30 対象:1歳~3歳未満

**幼児サマースクール** 7月6日(月)~9月3日(木)  
9:30~15:30 対象:未就園(満3歳)~年長児

**小学生サマースクール** 8月3日(月)~9月3日(木)  
9:30~15:30 対象:小学生(1~6年生)

**Z-KAI 栄光ゼミナール** 新年度生募集  
**Z会・栄光ラーニングセンター**  
お子さま1人ひとりの「学ぶ力」を大きく育てます

**ハリソン校**  
日本人学校生向け **春期講習開催**  
3月31日~4月10日  
・日本の学習教材販売中  
・講習テキストのみの購入も可  
休校中に日本の勉強をしておきたい方はぜひご購入下さい

**マンハッタン校/ハリソン校**  
**教材販売** 詳細はHPまで  
・春期講習教材  
・Z会グレードアップシリーズ(国・算・理・社)  
・Zoom UP Math (日本の算数を英語で勉強できます!)

\*現在全授業オンラインでの実施となっております  
**授業体験・無料学力診断・学習相談受付中!**  
370 Lexington Ave, 18th Fl, New York, NY 10017 (41st Street) 84 Calvert Street, 1st Fl, Harrison, NY 10528  
info@ze-edu.com inquiry@ze-edu.com  
詳細、お申し込みは右記ホームページにて ze-edu.com

**World Seido Karate Organization**  
創設44年の世界誠道空手道で、本格的日本伝統空手の型、組手、セルフディフェンスの技、そして武道の心を学び、心身の健康を向上させよう。空手を始めるのに年齢は関係ありません。誠道空手はあなたのために開かれた道です。米国40支部、日本30支部を含め全世界120支部で誠道空手を学べます。

**中村忠会長の誠道塾空手**  
人間空手始めませんか  
会長 中村忠  
力よりも技、技よりも心「人間空手」  
二代目 中村 彰

本部(マンハッタンチェルシー校): 浄心本山(ウエストチェスター校):  
113 West 27th St., NYC (仮道場) 1 Parkway Plaza, Elmsford, NY 10523  
(6Aveと7Aveの間) (I-87S exit 1, or I-287W exit 2)  
Tel: 212-924-0511 Tel: 914-909-5000  
Email: info@seido.com Email: honzan@seido.com

**無料体験参加者募集!**