

## 新型コロナウイルスに負けないために



卒業式や始業式などのイベントが縮小されたり延期となり、休校期間も長くなっています。また、外出自粛に伴い子ども達の生活環境にも大きな変化が起こっています。

大人もこれまで経験したことのない社会環境の変化に不安感や疲労感を覚えているかもしれません。

今回はこのような不安定な状況でのお子さま達との向き合い方や接し方についての手がかりをお伝えしたいと思います。

### 親子（家族）のできるストレスコーピング

#### 子どものストレス反応

##### ○身体の症状

- ・頭が痛い
- ・お腹が痛い
- ・眠れない

##### ○行動面の変化

- ・落ち着きがない
- ・わがままになる
- ・食欲が増える/減る
- ・夜尿、おもらし
- ・しがみついて離れない
- ・よく泣く
- ・いつもよりよくしゃべる
- ・ことばが幼くなる
- ・遊びの中で繰り返し今起きていることを再現する



\*これらの反応は子ども達自身が自分を守ろうとするための防衛機能から起こるといわれています

\*子ども達が「守られている」という安心感が得られるように周囲の大人が支えていくことが大切です

### ①子ども達に分かりやすい説明を

- ・正しい情報を、正直に
- ・その子の年齢に合った言葉で
- ・一度にひとつずつポイントをしばって
- ・目に見える形で（イラストや動画など）
- ・誰かのせいではなく、ウイルスのせいである

あることを伝えましょう

#### \*気を付けること

- ・映像やニュースは、見せ過ぎないようにしましょう

年少のお子さま：過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて混乱し不安になることがあります

大きいお子さま：SNS などから自分で情報を見て、うわさやデマの被害に遭う恐れがあります



### ②安心と安全を保証しましょう

<日常を維持する>

- ・いつもと同じ時間に起きる ・いつもと同じ時間に寝る
- ・規則正しく食べる・学校がある時と同じように学習する、など
- \*これまでと同じ生活のリズムを保つことで安定と安心が得られます
- \*生活習慣が整うと体の不調も起きにくくなります

<子どもと一緒に考える>

- ・家庭でのお留守番する時のお約束
- ・感染予防のお約束（手洗い、うがい、咳エチケット、3つの密を避ける、など）
- \*お子さまが受け入れられるよう一緒に考えていくことが大切です



### ③子どもの気持ちを聴きましょう

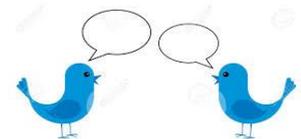
<話を聴く前に…>

・どんな気持ちでも、ふたをせずに  
気が付けるように手助けをしましょう

- ・どんな気持ちでも話して良いことを伝えましょう  
（お絵描きしながら、お風呂に入りながらでも OK です）

<話し始めたら…>

- ・どんな気持ちであっても否定せず、受け止めましょう
- ・「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話しできたね」  
などを伝え返すことで、受け止めていることを伝えましょう
- ・辛くても子どもなりにがんばっていることを認め、ほめましょう



#### ④子どもと一緒に予定を立てましょう

<予定を立てる>

・子どもができそうな手伝いを一緒に考えてみましょう（一緒に夕食を作る、お部屋のお掃除をする）

・特に、思春期の子どもに対してはプライベートな時間や空間を作りましょう（〇時～◎時まで、自室やリビングでのんびり過ごしてよい、など）

<予定を立てるコツ>

・一方的に提示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考えましょう

・大人から見て子どもの行動が完ぺきではなかったとしても、「ありがとう」「よくやっているね」「助かるよ」などの感謝を伝えましょう

\*感謝されたことや、認めてもらえた体験は子ども達の自己肯定感や自尊心を育てます



#### ⑥親子でできるアクティビティを取り入れましょう

<からだを動かす>

- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ など

<室内遊び>

- ・ゲーム（トランプ、UNO、オセロ、すごろく など）
- ・粘土 ・お絵かき ・日記 ・レジン ・ビーズ

<お手伝い/おうちのこと>

- ・お料理 ・お掃除（模様替え） ・おやつ作り などなど・・・

\*身体を動かすことは、健康の維持やストレス発散だけでなく、子どもの創造性や自己表現を育みます

\*TV ゲームや動画の視聴に慣れている子ども達ですが、トランプやすごろくなどアナログの遊びも大好きです！

\*粘土やお料理、お菓子作りなど、ぐちゃぐちゃ手でこねたり、集中して形を整えるなどの作業は心の中にあるモヤモヤを外に出してくれる役割もあります（お料理の時は特に手洗いを念入りに！）



## ⑥大人のセルフケアも大切です

<大人も疲れています>

- ・勤務形態が変わった
- ・経済面の心配
- ・運動不足
- ・子どもと関わる時間が増えた
- ・家事をする時間が増えた
- ・学校や保育園など子ども達の所属先がお休みになった など…

\*生活環境の変化への適応は、とてもエネルギーを使います

\*自宅にいる時間が長くても、実はとっても疲れていることも多いです



<セルフケアチェック>

- ・一日一回は立ち止まって、自分のこころの状態をチェックしましょう

\*大人のこころの状態は子どものこころの状態に大きく影響します

\*大人が元気であることも子ども達の支えになります

<リラックス法を見つけましょう>

- ・おしゃべりをする
- ・ヨガ
- ・読書
- ・音楽を聴く

- ・ゲーム（こっそり？お子様と順番で？）

\*いつもは気分転換のお酒でも、過度なストレス状態が続く場合には、アルコールの摂りすぎには注意が必要と言われています…気を付けましょう



保護者のみなさま、ありがとうございます



この数ヶ月間、子ども達も、大人も一生懸命に頑張ってきました。

子ども達は色々な制限のある中で、元気を保つためにいろいろな工夫をして遊んだり、勉強をしたりしてきたことでしょう。

大人も、これまで経験のない社会環境へ適応するために、子ども達に負けないうらい頑張ってくださいしています。

自宅で、勤務先で仕事をして、マスク装着で買い物に出かけ、「公園で遊ばせるのは OK か？」「この外出は不要不急か？」など常に迷いや葛藤を抱える日々はとても大変だと思います。

ご家族の健康を守るため、子ども達のこころの支えとなるために全力を尽くしてくださっている保護者のみなさま、本当にありがとうございます。