

# 子どもと関わる大人の皆さまへ



皆さん、どのように過ごしていますか？4月7日に緊急事態宣言が出されました。外出自粛が更に求められ、長期戦になりそうです。家にこもっていると心を不安にさせる様々な感情が沸き起こってきます。今回のウィルスとの闘いにおいて子どももかなり不安をかきたてられていることでしょう。今回の状況における対処方法を様々な機関がわかりやすく紹介しています。以下に抜粋して紹介します。よければ家庭の参考にしてください。

## 子どもが示す心身のストレス反応の例

- ・からだの症状（身体化）
  - ＊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 ＊食欲が増える・減る ＊いつもよりよくしゃべる ＊よく泣く
  - ＊しがみついて離れない ＊言動が幼い ＊夜尿・おもらし ＊わがままになる
  - ＊遊びの中で繰り返し今起きていることを再現する（自然なストレスの対処方法。見守ってよい結果に導けるように接してください）

## ①子どもにもわかりやすい説明を！

### 伝え方のコツ

- ・正しい情報を
- ・一度にひとつずつ
- ・その子の年齢に合った言葉で
- ・目に見える形で

### 気をつけること

- ・映像やニュースを見せすぎないように
- ・小さい子は一映像を見て自分のことと捉えて不安になることがあります
- ・大きい子は一SNSから情報を自分で得て、噂やデマの被害に遭う恐れがあります



## ②安心と安全を保証する

### 日常を維持する

- ・いつもと同じ時間に起きる
- ・学校があるときと同じように勉強する
- ・規則正しく食事をする
- ・いつもと同じ時間に寝る

### 子どもと一緒に約束などについて考える

- ・家でお留守番するときのお約束
- ・外で遊ぶときのお約束
- ・感染予防の為のお約束（手洗い、うがい、咳エチケット、3つの密を避ける、など）

**親の存在は子どもの安全・安心に不可欠です**

**メリハリをつけて定期的にコミュニケーションをとりましょう**

### ③子どもの気持ちを聴きましょう

- ・どんな気持ちでも話していいことを伝える、またはその雰囲気で
- ・何かをしながら（例えばお菓子の時間に、お絵かきしながら、お風呂に入りながら）
- ・否定せずに受け止める
- ・「嫌だったんだね」などと伝え返すことで思いを受け止めたことを伝える
- ・つらくてもがんばっていることを認め、褒める



### ④子どもと一緒に予定を立てよう！

#### 予定を立てる

- ・子どもができそうな手伝いなどを一緒に考える（夕食作り、食事の片付け、お風呂掃除など）

#### 予定を立てるコツ

- ・一方的な指示にならないように子どもと一緒に考える（出来る範囲で）
  - ・やったことが完璧でなくとも「ありがとう」「助かったよ」と感謝の気持ちをきちんと伝える
- 子どもの自己肯定感や自尊心を育む

※高学年においては大人の役割を引き受けすぎていないか、安心して過ごせるプライベートスペースがあるかを考えてあげることは重要です。

### ⑤親子でできるアクティビティを取り入れよう！

#### からだを動かす

- ・ストレッチ、ダンス、ラジオ体操など（YouTubeなどの動画サイトで一緒に探す。お気に入りのYouTuberが見つかるかも）

#### 室内遊び

- ・ゲーム（トランプ、ボードゲームなどももちろんたまには一緒にテレビゲームも）
- ・プラバン、粘土、お絵かき、折り紙など

### ⑥大人のセルフケアも忘れずに！

#### 大人も疲れています

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| ・勤務形態が変わった   | ・経済面が心配            |
| ・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 | ・子どもの預け先が見つからない など |



👉セルフケアチェック：1日1回は立ち止まって自分のこころの状態をチェック！

**大人の心の状態は子どものこころに大きな影響を及ぼします**

## 大人のセルフケア

- ・リラックスする方法を見つける（おしゃべりをする、ストレッチやヨガなどの軽い運動ををする、読書をする、音楽を聴くなど）
- ・困ったことなど相談する相手や場所をみつけておく（一つでもあると心強いです）

## ⑦人との絆を大切に！

- ・繋がりを維持する一学校の友達、先生、おじいちゃんおばあちゃん、いとこ、親戚など
- ・子どもは大人に頼んで連絡をとってもらおう

どんなにがんばってもうまくいかないこともあります。そんな時は少し休んでみましょう。誰にでもうまくいかないこと、疲れてしまうことはあります。それでもイライラしたり気持ちが落ち込んでしまう場合は自分を責めたり、1人で抱え込まずに誰かに相談してください（教員も、スクールカウンセラーも控えています）。



**以下のホームページなどはわかりやす説明しており子どもと一緒に安心して見れます。**

NHK for School-やさしい日本語で書いたニュース 新しいコロナウィルス気をつけること（9）

<https://www3.nhk.or.jp/news/easy/k10012293221000/k10012293221000.html>

国立成育医療研究センター（この文書の元になっています。リラックスについても詳しくのっています）

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

次のページは新型ウィルスについての不安の向き合い方について絵本形式で説明してあります。英語のページですが絵本を選んでJapaneseを選択すると日本語に変わります。絵もとてもカラフルですてきです。

しんじゅがいとチョウチョのおはなし：コロナウィルスとわたし

[https://drive.google.com/file/d/1X5ympDEfyg\\_vohz3rx9Lidtc-rjEX7R/view](https://drive.google.com/file/d/1X5ympDEfyg_vohz3rx9Lidtc-rjEX7R/view)