

みんなで子育て

西濃県務所 振興防災課 振興防災係 家庭教育担当：酒井 俊巨

電話：0584-73-1111 <内線212>



幼稚園・学校にい
けない。
友達と遊べない。

子どもが時間を
もて余している。

こんなこと、
いつまで続く
の?!



子どもだけでなく、おうちの方にとってもストレスのたまる自粛が続いています。しかも、自宅にこもらざるを得ない中、“コロナDV”“コロナ離婚”“密室育児”など、様々な影響が心配されています。

だからこそ、親も子も安心して家庭で過ごせるケアが必要です。

新型コロナウイルス感染症に関する 子どもの心のケアについて



真生会富山病院心療内科 明橋 大二 氏

1. 悪いのは、人ではなく、ウイルスです

このウイルスは、すべての国の、あらゆる人が感染する可能性があります。どんな状況にいたとしても、感染する可能性は0ではありません。ですから、このウイルスを持った人を非難したり、攻撃したりするのではなく、共感と思いやりを持って接しましょう。悪いのは、その人ではなく、ウイルスです。

2. 信頼できる情報に一日に一度か二度、接するだけでいい

テレビやネットなどで繰り返し、ネガティブなニュースを見たり聞いたりすると、必要以上に不安になったり、怖くなったりすることがあります。そういう場合には、そのような情報に接する機会を最小限にしてください。一日一度か二度で十分です。信頼できる情報源から情報を得るようにしてください。

(例えば、以下の厚生労働省のサイトは常時更新されています。)

- ・ 新型コロナウイルス感染症について
- ・ 新型コロナウイルス感染症に関するQ&A

子どもが怖がる時には、そのようなニュースはなるべく見せないようにしてください。噂でなく、事実や、科学的に正確な情報に従って行動しましょう。それは不安を和らげます。

3. 子どもが不安を表現できる方法を見つける

子どもが、不安や恐怖を表現する方法を見つける手助けをしましょう。遊びやお絵描きなどの創造的な活動が役立つこともあります。安心できる環境で、自分の気持ちを表現したり、人に聞いてもらったりすることで、子どもは安心します。

4. 子どもを極力ひとりにしない

できるだけ子どもを親や家族の元に置き、世話をする人から離さないようにしてください。どうしても離さなければならない時には、代わりに適切なケアをしてくれる人をそばに置いてください。またその場合、電話やテレビ電話で1日2回は、家族と連絡を取るようにしてください。



5. 子どものための新しい日課をつくる

家庭での日常的な日課はできるだけ続け、特に子どもが家でずっと過ごさなければならぬ時には、新しい日課を作りましょう。学習のための時間を含む、楽しめる活動を与えましょう。なるべく人と接する時間を持つようにしましょう。(外出制限のため、それが家族だけであったとしても)

6. 子どもが甘えてきたら、可能な範囲で受け入れる

ストレスや不安のある時、子どもは、親に甘えたり、赤ちゃん返りをしたり、逆にわがママを言ったり、いらいらしたり、攻撃的になることがあります。子どもが甘えてきたら、可能な範囲でそれを受け入れましょう。不安があるようなら、心配事について率直に話し合うことで、子どもは落ち着くことがあります。

7. 親自身のケアも大切にする

親も、不安になっています。親自身も、自分のケアを大切にしましょう。不安について大人同士で話し合ったり、自分の趣味に打ち込んで気分転換をしたり、リラックスできる時間を持つことは大切です。みんなが我慢しているし、不安になっています。それで攻撃したり八つ当たりしたりすることで発散したくなることもあるでしょう。しかしネガティブな感情は循環してまた自分に返ってきます。事実は事実として、お互いなるべく希望の持てる話題を共有しましょう。

**今を大切にし、明るい話題を共有するために、
西濃「在宅取組」キャンペーンを始めました！**



**西濃「在宅取組」キャンペーン
「子どもと一緒に何しよう?!」**

【在宅キャンペーン】

親子が一緒に過ごす時間が多くなることをよい機会ととらえ、

親子の絆づくり・ルールづくりに取り組もう。

家庭での取組を共有しよう。

上記 QR コードを読み取ってください。

