

保護者のみなさまへ



自分の子どもや家族を
どうやって守ったら良いの？

自分の子どもや家族を
どうやってケアしたらいいの？



新型コロナウイルスについて、連日、メディアで、大量の情報が流され、感染拡大防止のため、臨時休校が続いています。子どもたちは、行動を制限され、家庭で過ごす時間が増え、ストレスが増し、普段なら「このくらいのことは大丈夫なのに」という出来事にも、イライラを爆発させたり、こだわりが強くなったり、黙り込んだり…など、様々な表情を見せているのではないのでしょうか。

何とか子どもの気持ちを受け止めたいと思っても、保護者の方も、仕事と子どもへの対応で、日常生活のバランスが変わってきているため、気持ちと行動がちぐはぐになりがちです。

これは、「予期せぬ出来事に出会ったときには、誰にでも起こる自然な反応」です。適切な対応を行うことで、新しい状況に対応できる力を付けていきましょう。

《新型コロナウイルスに負けないために》

1. 情報との付き合い方

- ① 信頼できる情報源か確認し、不正確な情報（デマ）にまどわされないようにしましょう。
- ② ニュースを見すぎない。

2. 家族で話し合う

- * 今、何が起きているの？
- * 感染は、どのようにして起きるの？
- * 何が危ないの？
- * 家族一人一人にできることは？



3. いざという時のために・・・

家族や親戚、学校や職場、病院や公共サービスなどの緊急連絡先をリストアップしておきましょう。

家族・親戚	緊急連絡先	メモ
学校・職場	緊急連絡先	メモ
病院・公共サービスなど	緊急連絡先	メモ

子どもたちのために・・・

子どものストレス反応

【からだの症状】

- * 頭がいたい
 - * お腹がいたい
 - * 眠れない
 - * 下痢
- など・・・



【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、繰り返し今起こっていることを再現する

など・・・

慌ただしい中でも、子どもが取り残されることなく、
正しく知り、理解し、考え、決めることができるように、
手助けすることが大切です。

子どもにもわかりやすい説明を!

伝え方のコツ

1. 正しい情報を、ごまかさず、正直に
2. その子に合った言葉で
3. 一度にひとつずつポイントをしばって
4. 誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであることをつたえましょう

気を付けること

- ★ 映像やニュースは見せすぎないようにしましょう
- ★ 小さい子は…
過去の映像を見て、現在のこと、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…
SNS などから自分で情報を得て、うわさやデマの被害にあうおそれがあります

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
規則正しく食事をとる
学校があるときと同じように勉強する
いつもと同じ時間にねる
など

子どもと一緒に考える

家でお留守番するときのお約束
外で遊ぶときのお約束
感染予防のためのお約束
など

離れていても・・・

- ★ 親の存在は、子どもの安心・安全に不可欠です
- ★ 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

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、ふたをせずに気付けるように手助けする
- * どんな気持ちでも、伝えて良いことを伝える
- * お絵かきをしながら、お風呂に入りながら・・・でも OK

話し始めたら・・・

- * どんな気持ちであっても、否定せず、受け止める
- * 「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によって、受け止めたことを伝える
- * つらくても、子どもなりにがんばっていることを認め、ほめる

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お手伝いを一緒に考える
(一緒にお風呂掃除をする、一緒に夕食を作る、など)
- *特に思春期の子どもには、プライベートな時間・空間を保证する

予定を立てるコツ

- *一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考える
- *大人から見て、子どもの行動が完璧ではなかったとしても、「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」などの感謝の言葉を伝える

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

ラジオ体操 ・ ストレッチ など

室内あそび

ゲーム ・ ねんど ・ お絵かき ・ 日記 など

大人のセルフケアも大切です



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を及ぼします

- ★ 勤務形態が変わった
 - ★ 経済面が心配
 - ★ 運動不足
 - ★ 子どもとかかわる時間が増えた
 - ★ 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、大人も疲れています。

*** 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!**

セルフケア①

自分の気持ちに気付いて、表現する



どんな気持ちも大切に、自分や大切な人の気持ちを大切にすることが自分たちを守ることにつながります

セルフケア②

リラックス法を見つける

- | | | |
|------------|----------------|----------|
| * 音楽を聞く | * 日記をつける | * 絵を描く |
| * おしゃべりする | * よく寝る | * ペットと遊ぶ |
| * 空を見る | * 深呼吸をする | * ヨガをする |
| * ストレッチをする | * 大好きなスイーツを食べる | |
| * 歌を歌う | * ゆっくりお風呂に入る | など |

★ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます

セルフケア③

相談先を見つける

ひとつでも多く見つけておきましょう

セルフケア④

つながりを維持する

★ 家族 ★ 親戚 ★ 友達 ★ 趣味の仲間 など

大人だけでなく、子ども自身も電話やメール、SNSなどで連絡が取れるようにする

今こそ、手紙という方法もありかもしれません

誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらうものにしましょう

『一番強力なストレス対処法は、社会とつながりを持つことです！』

セルフケア⑤

専門家も控えています

疲れたときは、専門家を頼ることもひとつの方法です。

みんながんばっています。非日常です。困ったときは、頼りましょう。

漸進性弛緩法(ぜんしんせいしかんほう)

1. 両手

<p>①手のひらを上に向けて、両手を前に伸ばしましょう。</p> 	<p>②親指を包むように握りこみ、10秒間ぎゅーっと力を入れます。しっかり緊張を感じましょう。</p> 	<p>③手をゆっくり広げ、膝の上に置きます。15~20秒間、じわーっと力が抜けた状態を味わいましょう。</p> 
--	---	---

2. 上腕

<p>①親指を包むように握った手が、肩に近づくように曲げます。</p> 	<p>②曲げた腕全体に力を入れ、10秒間、ぎゅーっと緊張させます。</p> 	<p>③力を抜いて腕を下ろし、15~20秒間、力が抜けた状態を味わいましょう。</p> 
---	---	---




3. 背中

<p>①先程と同じように、手のひらを握り、腕を肩に近づけるように挙げます。</p> 	<p>②ぐーっと腕を外に広げて、肩甲骨を引きつけましょう。</p> 	<p>※横からみるとこんな感じです。10秒間緊張させたあと、15~20秒力をふわーっと抜きます。</p> 
---	---	--



4. 肩

<p>①両腕をまっすぐ下ろします。てのひらは、体側に向けます。</p> 	<p>②両肩をぐーっと上にあげて、10秒間、緊張を感じましょう。</p> 	<p>③力を抜いて、すとんと下に下ろし、両肩の力がじんわりと抜けるのを味わいましょう。</p> 
---	--	---



5. 首

<p>①首回りの力を抜いていきましょう。まずは、まっすぐ前を向きます。</p> 	<p>②首を右側にぐーっとひねりましょう。首まわりに十分緊張を感じたら、元の姿勢に戻り、15~20秒間、力が緩むのを感じます。</p> 	<p>③左向きも同様に。</p> 
--	--	---

6. 顔

<p>①口をすぼめて、顔全体が顔の中心にくるようにぎゅーっと10秒間力を入れます。</p> 	<p>②脱力して、ぽかーんと口を開けた、顔全体の筋肉がゆるんだ状態を15~20秒、味わいましょう。</p> 
---	---

7. 全身

<p>①1~6までの全部の筋肉を一気にぎゅーっとな緊張させます。</p> 	<p>②10秒間十分に緊張を味わったら、ゆっくり力を抜き、全身をだらーんと心地よく緊張させましょう。</p> 
--	--

