

ご家庭向け資料  
新型コロナウイルスの影響を乗り越えていくために

今だから  
できること

参考資料) 国立研究開発法人国立成育医療研究センターこころの診療部作成「新型コロナウイルスに負けないために 親子でできるストレスコーピング編」  
<http://www.nochd.go.jp/news/2020/20200410> (4月24日現在掲載中)

子どもたちは今

**あふれる情報**

新型コロナウイルスに関する新しい情報が毎日入ってきています  
自分や家族も病気になるのではないかと不安になっています

**変わる環境**

突然の休校と外出自粛、大切なイベントや部活動の大会の中止など

いつもとちがう反応や行動が見られても、不思議ではありません



子どものストレス反応の例

**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、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、幼い言動、1日中着替えなし、夜遅くまで起きている、夜尿・おもらし、わがままになる、遊びの中でニュースに出ていることなどをマネする、食欲が増える/減る

子どもが自分を守るための防御機能として当然

でも、放っておくとさらにエスカレートする可能性も・・・

あわただしい中ですが、子どものことを理解し、子どもの気持ちを大切にしながら、子どもと一緒にこの状況を乗り越えていくことが大切です。

## 子どもの気持ちをよく聴く！

- 話を聴く前に** ・どんな気持ちでもフタをしまわせず、何でも言ってよいことを伝える  
・お絵かきをしながら、お風呂に入りながら ・リラックスした雰囲気の中で
- 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、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頑張っていることを認め、ほめるようにしましょう。

## 子どもにわかりやすい説明を！

- 伝え方のコツ** ・まず保護者が、正しい情報を知る ・年齢や発達段階に合った言葉で  
・ポイントを絞って ・イラストや教育的な動画を使って  
・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伝える
- ※映像やニュースを見すぎることにより、子どもが不安にならないように配慮しましょう。

## 安心と安全を守る！

- 日常を維持する** ・いつもと同じ時間に起きるようにする ・規則正しく食事をとるようにする  
・学校があるときと同じリズムで生活する ・いつもと同じ時間に寝るようにする
- 子どもと一緒に考える** ・家で留守番するときの約束 ・外で遊ぶ時の約束 ・感染予防のための約束
- ※保護者の存在は、子どもの安心・安全に不可欠です。できる限り多く、コミュニケーションの機会を作りましょう。

## 子どもと一緒に予定を立てる！

- 予定を立てる** ・子どもができそうな予定と一緒に考える ・プライベート空間、時間は保障する  
・結果に感謝の気持ちを伝える ・親子でできる活動（体操、片付け、おやつ作りなど）
- ※健康やストレス対策と共に、子どもの創造性や自己表現力が高まるような活動も考えましょう。

## 大人もセルフケアをする



大人の心の状態が子どもに大きな影響を及ぼします。大人も疲れているので、一日一回は立ち止まって、自分の心と体の状態をチェック。

### <相談窓口のご案内>

電話相談（教育一般） 044-541-3633 （毎日 午前9時～午後6時）

044-844-3700 （平日 午前9時～午後4時30分）

※メール相談は、川崎市総合教育センターHP内の「相談のご案内」の「メール相談はこちら」からアクセスできます。