

ほごしゃ
～保護者のみなさまへ～

大人と子どものメンタルヘルス

しんがたころなういるすかんせんしょうかんせんかくだいぼうし
新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、学校のお休みが長くなっています。不要不急の外出が制限される
など、限られた生活空間でストレスを溜め、また、ニュース等から伝わる情報から不安を感じているお子さんもいるの
ではないでしょうか。大人も、この緊急事態に日々不安になる状況で、多大なストレスを感じておられるのではないで
しょうか。保護者の皆様ご自身、ならびにお子さんのメンタルヘルスについて、ご紹介します。

保護者の方は……

◎大人も疲れています。大人のヘルスケアも大事です ◎

☆保護者ご自身の健康チェックをしましょう。できるだけ規則正しい生活をして、睡眠を十分にとりましょう。

☆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。

☆リラクゼーション法をみつけて、落ち着いて安定した気持ちで過ごしましょう。

例えば…深呼吸 ヨガ 好きな音楽を聴く 読書をする 瞑想 お風呂に入る

☆家族、親戚、友達など、人とのつながりを大切にしましょう。

例えば…SNS等で連絡を取り合い、互いの頑張りをねぎらいましょう。

☆頑張りすぎのサイン～落ち込む、イライラする、物に当たる～があったら、学校や専門機関に相談しましょう。



お子さんへは……

◎子どものストレスに伴う心理的な反応に気づいて、こころのお応急処置を行いましょう ◎

★お子さんの体の症状や行動面の変化は、ストレスに伴う心理的な反応と考えましょう。

★可能な範囲で、これまで行ってきた日課を続け、規則正しい生活リズムをつくりましょう。

★新型コロナウイルスや感染予防について、正しい情報をできるだけわかりやすく伝えましょう。

★映像やニュースを見せすぎないようにしましょう。

★子どもの気持ちを聴きましょう。子どもが自然に話し出したら、話に耳を傾けてください。

*話し始めたら……「いやだったんだね。」「そう思ったんだね。」「よくお話ししてくれたね。」と、伝え返すことに

よって受け止めたことを伝えましょう。

*つらくても、子どもなりに頑張っていることを認めて、褒めましょう。

★子どもと一緒に予定を立てましょう。

★親子でできるアクティビティを取り入れましょう。



参考にしたウェブサイト

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 <https://www.ncchd.go.jp/>

子ども情報ステーション by:ぶるすあるは <https://kidsinfost.net/>

横浜市教育委員会 <https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/kyoiku/>