



新型コロナウイルスに負けないために ～お子さんの成長に応じたケア～

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う生活環境の変化に伴い、もしもお子さんに何らかのストレス反応がみられた場合、そばにいる親などの大人はどのように対応していけばよいでしょうか。子どもの成長に応じたケアの方法について考えてみましょう。

1 どんな時期？ (年齢はあくまで目安です)

- **乳児期** (誕生～1歳3か月くらい) : 親との相互のコミュニケーションを通して、人に対する基本的な信頼関係を獲得していく時期です。
- **幼児期前半** (1歳3か月～3歳くらい) : 食事や排泄, 着替えなど身の回りのことを自分でできるようになり, 自律性が育まれてきます。
- **幼児期後半** (4歳～6歳くらい) : 入園など集団生活を経験し, 自分から積極的に遊んだり, 友だちと関わろうとするなど, 自発性が育まれてきます。

2 こんなことはありませんか？

- **乳児期, 幼児期 (前半)** : 何が起きたのか分からない不安のために, ストレス反応として, 以前に比べて以下のような行動が目立つようになることがあります。

<input checked="" type="checkbox"/> 親にくっついて離れない	<input checked="" type="checkbox"/> 以前は怖がらなかったことを怖がる
<input checked="" type="checkbox"/> 赤ちゃん返りのような幼い行動に戻る	<input checked="" type="checkbox"/> 攻撃性や要求が強くなる
<input checked="" type="checkbox"/> いつもより泣く, いらいらする	<input checked="" type="checkbox"/> 他者の反応にとっても敏感になる
<input checked="" type="checkbox"/> 遊びの変化 (関心が減る, 暴力的)	<input checked="" type="checkbox"/> 集中力がない, 落ち着きがない

- **幼児期 (後半)** : 親など大人を見て何が起きているのかを推測しようとします。また, 想像的な考え方をするため, 悪い出来事を自分のせいだと考えてみたり, 現実にはないことを言い出すこともあります。

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 大人から離れない, だだこね, わがまま | <input checked="" type="checkbox"/> 遊びの変化 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 幼い行動に戻る (指を噛むなど) | <input checked="" type="checkbox"/> 悪夢を見る |
| <input checked="" type="checkbox"/> 口数が減る, 言葉が出にくくなる | <input checked="" type="checkbox"/> 食欲の変化 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 動きが少なくなる / 多動になる | <input checked="" type="checkbox"/> すぐに混乱する |
| <input checked="" type="checkbox"/> 悪いことが起きると思い不安になる | <input checked="" type="checkbox"/> 大人の役割を引き受ける |



3 ケアのコツは？

- **乳児期**：スキンシップや抱っこ、話しかける、あやすなど、この時期のお子さんの欲求を満たしてあげることが、乳幼児期のケアにつながります。
- **幼児期（前半、後半）**：まず親など子どもにかかわる大人が、先にあげたような子どもの行動や感情の変化は、非常事態ではむしろ正常な反応であることを理解して、慌てず、落ち着いて見守ることが大切です。
 - ◇ いつも通りの日課を続け、生活リズムを保ちましょう。
 - ◇ 子どもの話に耳を傾け、どんな気持ちも否定せずに受け止めましょう。
 - ◇ 子どもが何を心配しているのかを聴いてみましょう。そして、正しい情報を、わかりやすく、肯定的な表現で伝えましょう（「手を洗わないと病気になるよ」よりも、「手を洗って、〇〇ちゃんとみんなが元気でいられるようにしましょうね」）。
 - ◇ いつもよりスキンシップを必要としているようなら、手遊びやふれあい遊びなどを普段より意識してやってあげましょう。
 - ◇ 子どもが自分で選んだり決めたりする機会をもち、「自分のことは自分でできる」ということを感じてもらいましょう（おもちゃを自分で選ぶなど）。
 - ◇ 子どもの不安をあおるような映像や情報に触れる機会は減らしましょう。「自分が悪いことしたから・・・」など誤解があれば解きましょう。



4 子育て中のあなたへ

親など子どもの周りにはいる大人は、子どもにとって一番大切な人です。

みなさんが普段通り子どものケアができるよう、食事や休息の時間をとり、周囲からのさまざまなサポートを活用してください。

親自身の心のケアについては「すくすく No.51号」をご参考ください。

URL : <https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2014012800877/>

〈参考資料〉

- ・ 「子どものための心理的応急処置」公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン
- ・ 「新型コロナウイルスに負けないために ～お子さんの成長に応じたケア編～」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

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。ひとりで悩まず、どうぞ相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	Tell 32-1533
	市立函館保健所東部事務所	Tell 86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	Tell 32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	Tell 56-8148

