



すくすく



『親子でできる“コロナ不安”との付き合い方』

現在、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、さまざまな取り組みが行われています。休園や休校、外出自粛要請などで子どもたちの行動が制限されたり、連日、メディアでさまざまな情報が流されるなど、大人だけではなく、子どもたちの生活にも大きな影響があり、ストレスを感じることもあるかもしれません。

今回は、親子でできる「コロナ不安」との付き合い方について、一緒に考えてみましょう。

子どもたちが安心して過ごせるために気をつけたいこと

🦋 できるだけ「いつもと同じ」暮らしを心がけましょう

なるべく普段通りの生活リズムを心がけ、睡眠を十分にとり、食事を3食バランス良く食べさせましょう。可能な範囲で軽い運動もさせてあげましょう。

「いつもと同じ」があることは、子どもの安心感にもつながります。

🦋 正しい情報を分かりやすく子どもへ伝えましょう

ウイルスや感染予防の話をするときは、正しい知識を、子どもの理解力に応じて分かりやすく、安心できる表現（例えば、「～しなければだめ」よりも、「～しようね」や「～すると大丈夫だよ」）で伝えましょう。不安になりやすいメディアの情報からは、遠ざけた方がよいでしょう。

🦋 赤ちゃん返りのような様子がみられても、落ち着いて対応しましょう

お子さんによっては、ストレスに伴って、赤ちゃん返りのような様子が見られるかもしれません。このような心理的な反応は一般的なものであることを知り、大人が落ち着いて対応することが大切です。

例：いつもより甘える・寝つきが悪い・元気がない・すぐに泣く・おねしょをする・イライラする・怒りっぽくなる・いつもよりおしゃべりになる…など



できるだけ子どもの話を聞いてあげることや、一緒に遊んだり、リラックスできるようにしてあげることによって、多くの場合は時間とともに改善していきます。

いつもより大目に見てあげる大人の心の余裕が何より大切です。



保護者や、子どもの身近にいる大人自身のこころの健康を保つために

保護者自身も良い体調を維持しましょう

子どもたちの安心・安全な暮らしを守るために、保護者自身も規則正しい生活を心がけ、こころとからだの健康に気を配りましょう。

正しい情報から正しい知識を得ましょう

正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。大人が「ドン」と構えていられると、子どもも安心します。

ひとりで子育てを抱えこまないようにしましょう

これまでの日常とは違う非常事態に、ストレスを強く感じることは自然なことで、ずっと100%頑張り続けることはできません。できるだけ家事を手抜きしたり、頼れるところは誰かに頼ったり、子どもが安全に過ごせるようなら適度な距離をとるなど、子育ての負担を軽くする工夫をしてみましょう。

不安な気持ちは分かちあいましょ

それぞれの可能な方法で、家族や親せき、友人などの親しい人との交流を保つようにしましょう。話を聞いてもらうことで、気持ちが軽くなることもあります。お互いうまくいっている取り組みがあれば、褒め合いましょ。

参考文献

引用文献

- 日本児童青年精神科・診療所連絡協議会（監修）「新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ」（2020.3.11 改訂）
<https://www.city.kitami.lg.jp/docs2/2014100100124/files/MentalPackage.pdf>
- 一般社団法人日本公認心理師協会災害支援委員会他「子どもに関わるすべての方々へ 感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」（2020.3.2）
https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/MHPSS_message.pdf
- 大湫病院児童精神医療センター「新型コロナウイルスに対する不安 COVID-19 大人も子どももどんなふうに自分の気持ちと付き合ったらいいんだろう？」
<http://www.ob3.aitai.ne.jp/~okutehp/coronaweb.pdf>

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、どうぞご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	Tell32-1533
	市立函館保健所東部事務所	Tell86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	Tell32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	Tell56-8148