

お子さんとの過ごし方

毎日、新型コロナウイルス感染の情報が流れ、社会情勢も刻々と変わり、感染拡大の心配や先行きへの不安を感じます。

子どもたちも新しい生活様式にとまどい、ストレスを感じています。

頭が痛い、おなかが痛い、眠れない

落ち着きがない、わがままになる、よく泣く、しがみつく

ストレスが影響して、このような症状が出ることもあります。

～子どもたちのケア～

まずは生活習慣を整える

- ◇ 同じ時間に起きる
- ◇ 同じ時間に食事をする
- ◇ 帰宅したら早めに宿題にとりかかる
- ◇ 同じ時間に寝る



わかりやすい説明を

子どもたちにも、その子の年齢に合った言葉で、ウイルスのことや予防方法を伝えましょう。正しい知識を持つことで、ストレスが減り、気持ちもラクになります

「外に行くときはマスクをして、あっちこっち触らないでね。」

「ウイルスは目に見えないけど石けんで洗えば取れるよ。」



子どもの声を聴いてみる

子どもの言葉に耳を傾けましょう。

子どもたちの不安な気持ちをまずは聴いてあげましょう。

怖がったり、間違った思い込みがあれば、否定せず

「そうだね。ちょっと不安だね」「上手に話せたね。」

と受け止めてもらうと子どもは、安心感を取り戻します。

ご飯を食べながら、お風呂に入りながら、子どもの気持ちに

そっと寄り添ってみましょう。

留守番の約束ごと

留守中の約束ごとを決めておきましょう。

- ◇ きちんと戸締り
- ◇ 訪問者が来ても容易にドアを開けない
- ◇ 外で遊ぶ時の約束（知らない人についていかない・どこに行くか伝える）
- ◇ 感染症予防（マスク・うがい・手洗い）
- ◇ 親が何時に戻るのか伝えておきましょう

家族の一員としての役割

子どもにできそうなお手伝いを一緒に考えましょう。

一方的に指示するのではなく、子どもが決められるようにしましょう。

「ありがとう」「助かるよ」と感謝の気持ちを伝えることで、子どもの自己肯定感や自尊心を育みます。

プライベート

家族と一緒にいる時間が長くなりますが、思春期の子どもにはプライベートな時間や空間に配慮してあげましょう。



イラッときたら

大人も勤務が変わり、経済面での心配や子どもの預け先などで不安材料がいっぱいですね。

大人の心の状態は、子どもの心に影響を与えます。

感情的に怒ってしまいそうになったら

1. 6秒数えましょう
2. ゆっくり深呼吸してみよう
3. その場から離れてみよう（例えばトイレに行く）

ひとりで悩まないで

子どもや親の心や体の健康を守る専門家がいます。

頑張ってもやる気が出ない

すぐにイライラして、子どもに当たってしまう

気がつかない内に疲れが溜まっているのかも...

自分を責めたり、1人で抱え込まず、信頼できる人や専門家に相談しましょう。

相談窓口

こども未来課 家庭児童相談室

☎0537-85-1151

《参考にしたウェブサイト》

国立研究法人 国立成育医療研究センターこころの診療部