

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

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

非日常にさらされて・・・

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ます
- * 自分や家族も病気になるのではないかと不安になります

変わる環境



- * 突然の休校
- * 外出自粛
- * 大切なイベント（卒業式や入学式など）の中止 など



いつもとちがう行動や反応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

からだの症状（身体化）

- * 頭がいたい
- * 眠れない
- * お腹が痛い

行動面の変化

- * 落ち着きがない
- * 食欲が増える／減る
- * 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
- * 言動が幼い
- * 夜尿、おもらし
- * わがままになる
- * 遊びの中で繰り返し今起きていることを再現する



自分を守るためのこころの防衛機能ですが、
放っておくとどんどん悪くなるかもしれません



● 子どもの発達とヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは？



＊ 健康に関して適切に意思決定をするために、必要な情報を調べ、理解し利用する能力です



- ＊ 幼児期の半ばにはすでにその能力を獲得していると言われています
- ＊ 誰もがその力を発揮する権利を持っています。子どもにとっても尊重されるべき権利です (基本的人権・子どもの権利)



慌ただしい中でも子どもが取り残されることなく、正しく知り、理解し、考え、決めることができるように手助けすることが大切です



① 子どもにもわかりやすい説明を!

伝え方のコツ

- * 正しい情報を、ごまかさず、正直に
- * その子の年齢に合った言葉で
- * 一度にひとつずつポイントをしばって
- * 目に見える形で(イラストや動画など)
- * 誰かのせいではなく、目に見えないウィルスのせいであることを伝えましょう

気を付けること

- * 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう
- * 小さい子は・・・
過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります
- * 大きい子は・・・
SNSなどから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うおそれがあります



② 安心と安全を保証しましょう!

日常を維持する

- * いつもと同じ時間に起きる
- * 学校があるときと同じように勉強する
- * 規則正しく食事をとる
- * いつもと同じ時間に寝る など

子どもと一緒に考える

- * 家でお留守番する時のお約束
- * 外で遊ぶ時のお約束
- * 感染予防のためのお約束
(手洗い、うがい、咳エチケット、3つの密を避ける、など)

離れていても・・・

- * 親の存在は子どもの安心・安全に不可欠です
- * メリハリをつけて定期的にコミュニケーションをとりましょう



③ 子どもの気持ちを聴きましょう!

話を聴く前に・・・



- * どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする
- * どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- * お絵描きをしながら、お風呂に入りながら…でもOK

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」「上手にお話できたね」などを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がんばっていることを認め、褒める



④ 子どもと一緒に予定を立てよう!

予定を立てる



- * 子どもができそうなお手伝いを一緒に考える
(一緒にお風呂掃除をする、一緒に夕食を作る、など)
- * 特に思春期の子どもにはプライベートな時間・空間を保証する

予定を立てるコツ



- * 一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考える
- * 大人から見て子どもの行動が完璧ではなかったとしても、「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」などの感謝を伝えることによって、子どもの自己肯定感や自尊心を育む



⑤ 親子でできるアクティビティを取り入れよう!

からだを動かす



- * ラジオ体操
- * ストレッチ など

室内あそび



- * ゲーム
- * プラバン
- * レジン
- * 粘土
- * お絵描き
- * 日記 など



健康の維持やストレス発散だけでなく、
子どもの創造性や自己表現を育みます



⑥-1 大人のセルフケアも大切です

大人も疲れています

- * 勤務形態が変わった
- * 経済面が心配
- * 運動不足
- * 子どもとかかわる時間が増えた
- * 家事をする時間が増えた
- * 子どもの預け先が見つからない

など

セルフケアチェック

- * 1日1回は立ち止まって、自分のこころの状態をチェック!



大人のこころの状態は、子どものこころの状態に大きく影響を及ぼします



⑥-2 大人のセルフケアも大切です

リラックス法を見つける

- * おしゃべりする
 - * ヨガをする
 - * ランニングをする
 - * 読書をする
 - * 音楽を聞く
- など

深呼吸、筋弛緩法、マインドフルネスは、いつでもどこでもできるのでおススメ!

相談先を見つける

- * ひとつでも多く見つけておきましょう



さいごに・・・

がんばりすぎのサイン



- * どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- * いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

サインに気付いたら・・・



- * それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- * あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょうか
- * 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう



お住まいの地域の精神保健窓口、保健センター、
児童相談所、子ども家庭支援センター、クリニック
や病院などに相談を！



メッセージ

ここまで読んでみて、いかがでしたか？

「もうやっているよ!」という方もいらっしゃるかもしれません。

「こんなにやるの!？」と驚かれた方もいらっしゃるかもしれません。

だいじょうぶです。

できることから、一緒にはじめてみませんか？

日々、がんばっていらっしゃる皆さんのお役に少しでも立てれば幸いです。



参考にしたウェブサイト

- * 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) WHO公式情報特設ページ

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage

- * ISTSS (International Society for Traumatic Stress Studies)

<https://istss.org/>

- * Global Collaboration on Traumatic Stress

<https://www.global-psychotrauma.net>

- * IACAPAP (International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions)

<https://iacapap.org/>

- * The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org>