



**新型コロナウイルスと上手に付き合っていくために**  
**ご家族向けリーフレット(一般編)**

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

# 身近なところでアウトブレイクが起きたら・・・



自分の子どもや家族を  
どうやって守ったら良いの？

自分の子どもや家族を  
どうやってケアしたらいいの？



## 正しく理解する



正しい知識を持つことで、ストレスが減り、気持ちがラクになります。

## 予め知っておく



アウトブレイクを経験すると、こころとからだにどのような変化が起きるのか、どのように対処すれば良いのかを知っておきましょう。



# 情報との付き合い方

## 正確な情報を手に入れる



- \* 日々、更新される情報のうち、正しいものを手に入れましょう
- \* 不正確な情報（デマ）にまどわされないようにしましょう
- \* 信頼できる情報源かどうか確認しましょう

## 家族で話し合う



- \* 今、何が起きているの？
- \* 感染はどのようにして起きるの？
- \* 何が危ないの？
- \* 地域・国・世界は何をしなければならないの？
- \* 家族ひとりひとりにできることは？



# 大切な人や家族に聞いてみましょう

居心地の良い場所でひとりひとりに聞いてみましょう

## 子どもたちの声を聞く



- \* 分かりやすい言葉で、正しい情報を説明しましょう
- \* 怖い気持ちや間違った思い込みがあれば聞いてあげましょう
- \* どんな気持ちも否定せず、まず聞いて、共感しましょう  
(「そうだね。ちょっと不安だね」など)

そうすることで、子どもたちは安心感を取り戻すことができます

## 大人の声を聞く



- \* テレワークや在宅勤務など、大人にとっても非日常の連続です
- \* 仕事の時間、家族との時間、プライベートの時間など、家族それぞれの時間割を作ると良いかもしれません



# いざという時のために・・・

家族・親戚	緊急連絡先	メモ
学校・職場	緊急連絡先	メモ
病院・公共サービスなど	緊急連絡先	メモ



リストアップしておきましょう！

# 感染予防のために家族でできること

## 予防方法のおさらい



- \* せっけんと水で20秒間手洗いをしましょう
- \* アルコール消毒液を使うことも有効です
- \* 体調が悪いときは家にいましょう
- \* 咳やくしゃみをするときは、口と鼻を覆いましょう（咳エチケット）

## ストックを確認する



- \* せっけん、アルコール消毒液、体温計などの衛生用品
- \* 常用薬、在宅医療物品

成育医療センターでは2020/4/9～電話でお薬や在宅医療物品の処方をはじめました

[http://www.ncchd.go.jp/news/2020/denwa\\_shohou.html](http://www.ncchd.go.jp/news/2020/denwa_shohou.html)

- \* 飲料水、保存食品、現金など



# 大切な人とのコミュニケーション(絆)を維持する

## 家族やお友達



- \* 電話、メール、SNSなどでコミュニケーションをとり、つながりを保ち、お互いに支えあいましょう

## 園や学校



- \* 先生やクラスメートとつながる方法がないか聞いてみましょう



こんな時だからこそ、  
電話や手紙など、もともとあった方法で  
コミュニケーションがとれるといいですね!



## 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](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>