

体験をばねに

冬を迎える今こそ……



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  
リエゾン診療科

また、毎日、コロナの情報が...

## あふれるいろいろな情報



- \* 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

## 変わるかもしれない環境



- \* また休校になるの？友達に会えなくなる？
- \* 外出とかもできなくなるの？
- \* 大切なイベント（受験、卒業式や入学式など）はどうなるの？

このように、先行きがあいまいで、先のことが予測しづらい状況の連続では、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  
今一度、私たちが今春乗り越えてきたことを振りかえり、その体験を生かしてみませんか？



# ① 今一度！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
- \* 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



今一度！  
正しい情報をどのように取り入れ、自身でできる感染対策について、一緒に考えてみませんか

## 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



## 参考:今一度! 子どもにわかりやすい説明

3から6歳くらいまで



★しんがたコロナってなんだろな  
～子供のための新型コロナ予防

<https://youtu.be/Y59L9UnKBk0>

★きみだからできること  
～子供のための新型コロナ予防

<https://youtu.be/XDDxKO9nf9Y>

7歳以上の子どもたちに



★コロナバスター ☆ バブリー&バブル with アマビエ  
～新型コロナウイルスに負けないために～

<https://www.youtube.com/watch?v=IMLc02alu8Y&t=9s>



一緒にみながら、日々の過ごし方を子どもと考えるきっかけになればうれしいです。



## ②今一度！ 子どもの気持ちに耳を傾けましょう

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、受け止めてください。
- \* 「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」など子どもの気持ちに言葉を添えることで、受け止めたことが伝わります。
- \* 子どもなりにがんばっていることを認め、親子互いにねぎらいの言葉を大切にしたいですね。



この春、どんな過ごし方をしましたか？  
このときの体験を振り返り、  
これからにも生かせるといいですね！！  
子どものワークも参照にしてみてくださいね！



### ③今一度！親子でできるストレス対処法を取り入れてみませんか？

#### からだを動かす



- \* ラジオ体操
- \* ストレッチ
- \* 風船遊び
- \* ヨガ
- \* おうちでピンポン など

#### 室内アクティビティ



- \* ゲーム
- \* 音楽を聴く
- \* アロマ
- \* 粘土
- \* お絵描き
- \* 日記
- \* 一緒にお料理
- \* テントごっこ遊びなど



どんな方法が適しているのか、一人ひとり異なります。  
ご自身にあった方法を大切にしてくださいね。  
もしよかったら、ぜひその方法を教えてください！  
子どものストレスコーピング法も参考にしてみてくださいね。



## ④今一度！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

自分自身でコントロール  
できることがある、というメ  
ッセージは不安や緊張の  
緩和に繋がります。

### 相談先を見つける

- \* 孤独という状況は、こころの不具合を増強します。
- \* ひとつでも多く頼れる先を見つけておきましょう



## ⑤ そして、人との絆を大切にしましょう！



### つながりを維持する



- \* 園や学校のお友達
- \* 園や学校の先生
- \* 祖父母やいとこなどの親戚
- \* 部活の仲間
- など

- \* 子ども自身が電話やメール、SNSなどで連絡がとれるようにする
- \* お友達や先生とつながる方法がないか園や学校に聞いてみる
- \* 誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらいましょう。

### 専門家も控えています



- \* 子どもと家族を守る
- 専門家がいることも忘れずに



“孤独”“孤立”は、こころの不具合を強めてしまいます。オンラインなどで、ぜひ、人とのつながりを維持してくださいね！

こんな時こそ、一人で抱えこまないでほしいのです。

## がんばりすぎのサイン



- \* 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かもしれない。
- \* 自身を責め続けたり体を傷つけたり、大事な人を怒鳴ったり暴力をふるってしまったら。。。気持ちがとてもお辛くても、このような行動をせずに辛さを和らげる方法が、きっとあるはずです。早めに専門家に相談してみてくださいね。



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！

## 体験をばねに

ここまで読んでみて、いかがでしたか？  
また、我慢？ また自粛？  
本当にその連続ですね。  
疲れるのも当たり前なのかもしれません。

こんな時だからこそ、知恵を出しあい、分かち合い、そして助け合って、皆様とともに過ごしていきたい、こんな思いを胸に、日々診療を続けています。

できることから、一緒にはじめてみませんか？

子どもに安心と安全、そして自信を。

