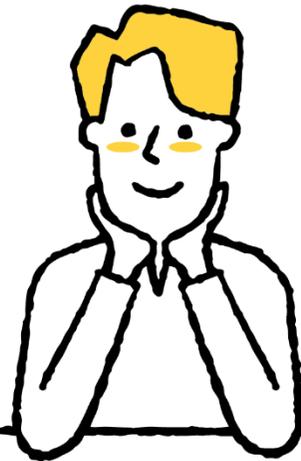
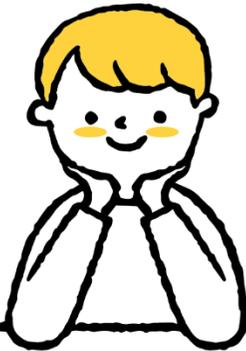
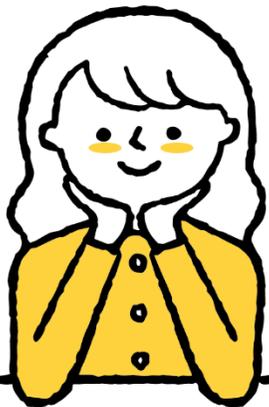


とどけ

こころをつなぐ 子どものケア

前半



コロナ禍がまだまだ続いています。  
子どもも大人もたくさん我慢してきました。

## 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
- \* 予防注射って受けられるの?なんで大人ばかり?副反応とか大丈夫?

## 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? 感染したらいじめられる?
- \* 部活は? 大会は? また大人がいらいらするよ……
- \* 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、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、子どもの心のケアに関して、  
私たち大人ができること、一緒に考えて参りましょう。

# もくじ

## 【前半】

コロナ禍の子ども支援1：子どもと大人のみなさんへ

\*トラウマインフォームド・アプローチ～ 体験をばねに～

コロナ禍の子ども支援2：子どもと大人のみなさんへ

\*コロナ禍で子どもをサポートするための8つの方法より  
～ 5つのポイント～

## 【後半】

コロナ禍の子ども支援3：大人のみなさんへ

\*子どもの危機ワンストップ！  
～ 子どものSOSに気づく、セルフアドボカシーを援助する～

コロナ禍の子ども支援4：子どもたちへ

\*かけがえのないあなたへ  
～とどけ、セルフアドボカシーのすすめ～

# コロナ禍の子ども支援I

トラウマインフォームド・アプローチ

～ 体験をばねに～

# 子どもの医療におけるケア ABC、そしてDEF

A: air way (エアウェイ)

気道確保

B: breathing (ブリーシング)

人工呼吸

C: circulation (サーキュレーション)

心拍と血圧の維持



D: distress (ディストレス)

気持ちのつらさ

E: emotional support (エモーショナルサポート)

受容と気分の調整

F: family (ファミリー)

ご家族のサポート

医療にまつわるトラウマを予防するための  
Trauma informed approach  
(トラウマ・インフォームド・アプローチ)

# トラウマインフォームドアプローチ

Trauma informed approach

## 6つの主要素

SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma - Informed Approach. 2014

1. 安全と安心

的確な情報提示、  
選択肢の存在

2. 信頼性と透明性

3. ピアサポート

回復と癒しを促進するために、  
似た体験をもつ仲間の物語や実体験の  
活用が効果的、こども同士のカも生かし  
たいですね!

4. 協働、連携

5. エンパワメント、セルフ・アドボカシー

6. 文化、歴史、ジェンダーへの配慮

子どもたちの  
本来持つ力に注目する

# コロナ禍の子ども支援2

コロナ禍で子どもをサポートするための8つの方法より  
～ 5つのポイント～

IACAPAP: International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions

(<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)

をもとに、ここでは5つのポイントを紹介します。

# 1. 安心を与え (Reassure them)、 ルーチンを大切にする (Routines)

- 事実に忠実に、子どもに、「そばにいること、守られていること」を伝えます。
- 普段通りの習慣を守ることを心がけましょう。
- 夕食、寝る前の読み聞かせ、ちょっとしたお楽しみタイムなど、あなたの家の習慣をそのまま大切にしましょう。
- もちろん、運動や水分補給、換気で深呼吸も忘れずに!
- 環境が変わって「普段通り」のことができなくなっても大丈夫。リズムを作るような新しい日課を作ってみましょう。



コロナ禍で子どもをサポートするための8つの方法より

IACAPAP (<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)

## 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
- \* 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

今一度！  
「正しい情報をどのように取り入れるか」  
「自身でできる感染対策はどんなことか」  
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



## 2. お互いを大事にする (Empower them)

- こんな時こそ、思いやりや、地域のことを一緒に考えるチャンスです。
- 最前線で活動している多くの人たちに感謝したり、寄付したり、身近な高齢の方の健康を気遣ったりする機会を作りましょう。
- また、このような時期は、感染対策をしっかりといても感染することがあるかもしれません。
- 感染したお友達を批判したり、仲間はずれにしないように、話し合う時間をもてるとよいですね。
- 自分が感染してしまっても、自分を責めすぎないように。自分も大事にし、養生に努めましょう。



コロナ禍で子どもをサポートするための8つの方法より

IACAPAP (<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)

### 3. まずは大人が深呼吸 (Maintain your own calm)

- 子どもは大人のことをよく見えています。
- まずは自分をいたわることが、子どものストレスを減らすことにつながります。



## 大人のセルフケアも大切です (Family support)

### 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

### 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。

「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。



## 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”は、こころの不具合を強めてしまいます。ぜひ、人とのつながりを維持してくださいね！



## 4. 感情の調整を手助けする (Manage their emotions)

- 子ども自身がコロナウイルス感染や一連の出来事について、どう感じているか、どんな影響を受けているか、質問してみましょう。
- 学校が休みになって、友達や普段の生活のルーチンから離れざるを得ないときほど、これは重要です。
- 正しい答えが見つからなくても大丈夫。よく話を聴き、そこにいることが大切です。
- 子どもに、深呼吸や瞑想などのリラクゼーションの方法を伝えるよい機会にもなるでしょう。



コロナ禍で子どもをサポートするための8つの方法より

IACAPAP (<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)

## 子どもの気持ちを大事にしましょう (Distress、そしてEmotional supportへ)

### 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

どんな気持ちも大事なこころの表れです。  
しんどい気持ちもうれしい気持ちも、大事な  
感情として受け止めたいですね。

### 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。



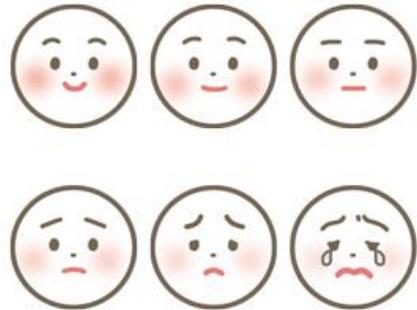
## コロナ禍で子どもをサポートするための5つのポイント④

気持ちの落ち着きが回復したら尋ねてみましょう…

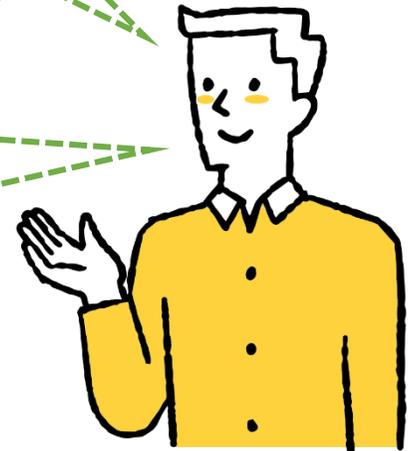


新型コロナウイルスのこと  
知ってる？

新型コロナウイルスについて  
考えるとき、  
どんな気持ちになるかな？  
(Distress)



気持ちのマークを  
使ってみてもいいよ



## コロナ禍で子どもをサポートするための5つのポイント④

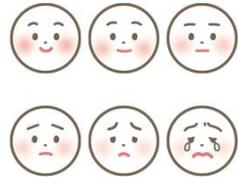
お子さんと一緒にやってみましょう：子どものワーク

Distress >>> Emotional support

### 気持ちと考えをつかまえよう! (学校での生活のことバージョン)

①できごと  
(おきたこと)

②気持ちの  
マーク



③どんな気持ち?

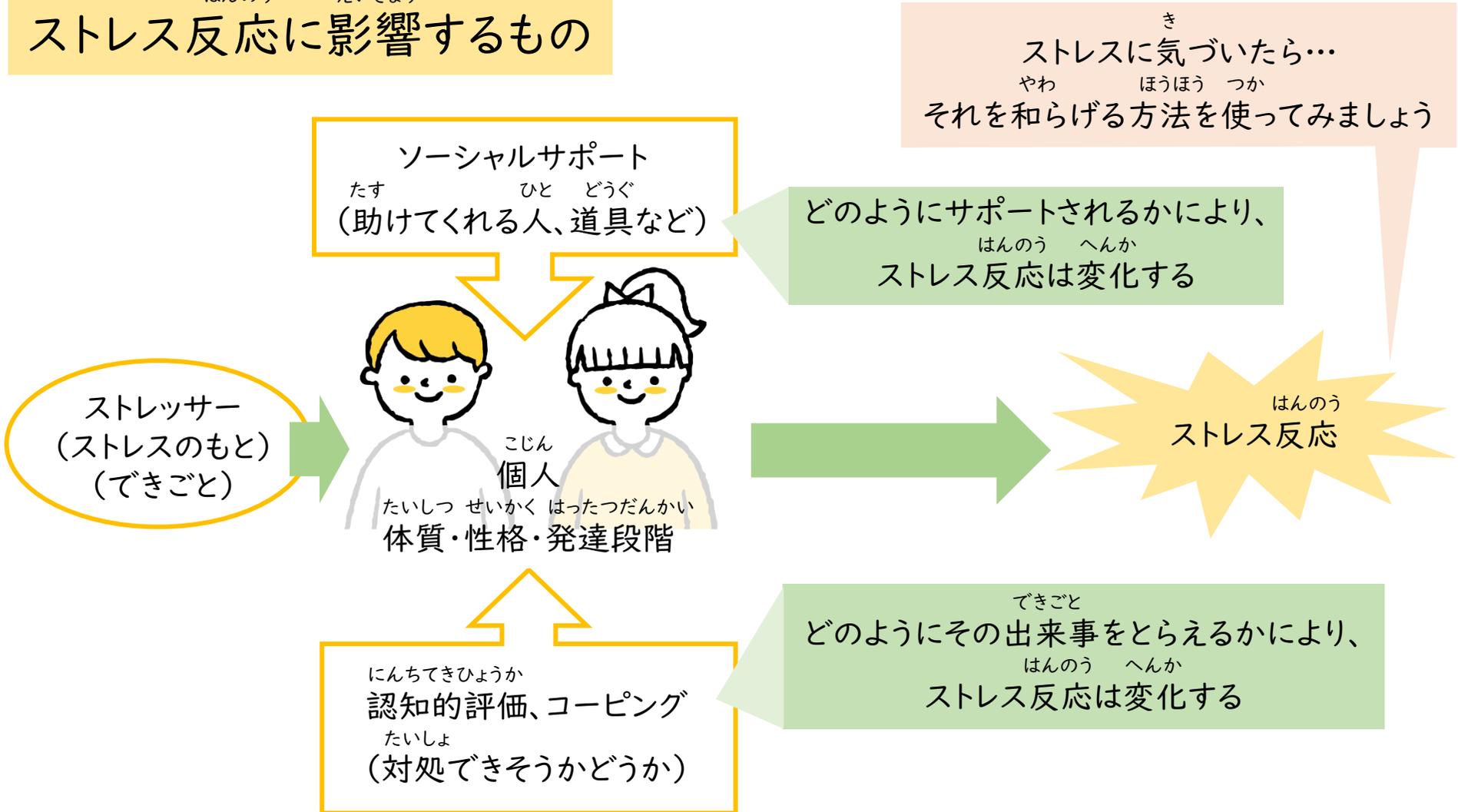
④考えたこと

⑤日にち

# コロナ禍で子どもをサポートするための5つのポイント④

## お子さんと一緒に読んでみましょう：ストレスってなあに？

### はんのう えいきょう ストレス反応に影響するもの



ストレスに気づいたら…  
それを和らげる方法を使ってみましょう

ソーシャルサポート  
(助けてくれる人、道具など)

ストレス（ストレスのもと）  
(できごと)

個人  
体質・性格・発達段階

どのようにサポートされるかにより、  
ストレス反応は変化する

ストレス反応

認知的評価、コーピング  
(対処できそうかどうか)

どのようにその出来事をとらえるかにより、  
ストレス反応は変化する

お子さんと一緒にやってみましょう：リラクゼーションの方法

## リラクゼーション

こころ からだ きんちよう                      かいほう                      ほうほう  
\*心と身体の緊張をほぐすことで、ストレスから解放する方法

こうか  
\*効果

きぶん よ  
・気分が良くなる

・すっきりする

まえむ きぶん  
・前向きな気分になる

こころ かる  
・心が軽くなる

ねむ                      など  
・よく眠れる

たとえば・・・



ジョギング



ストレッチ

からだ                      たいそう  
(身体をほぐす体操)



しんこきゅう  
深呼吸

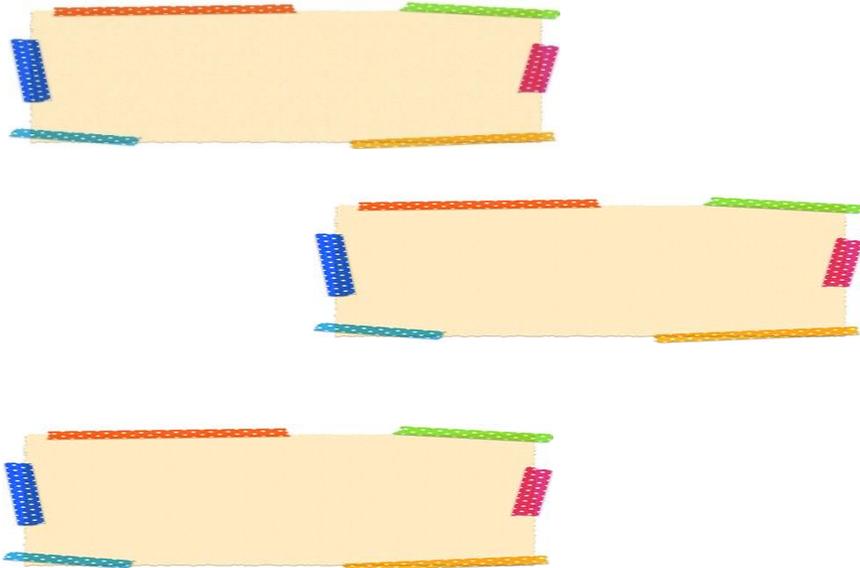
## コロナ禍で子どもをサポートするための5つのポイント④

お子さんと一緒にやってみましょう：子どものワーク

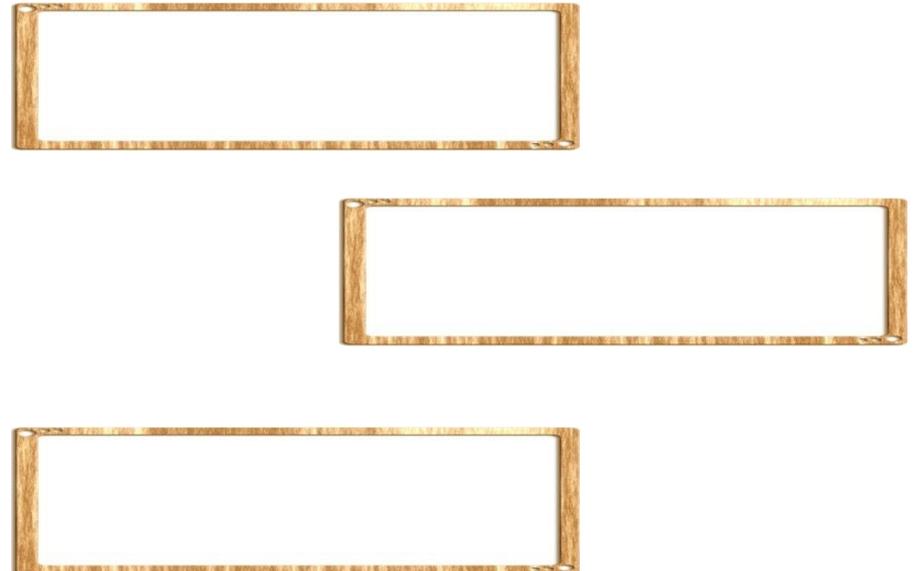
### 自分のコーピングカード

ストレスに向き合ったり、対処したりするために、事前に自分の対処方法を整理しておくことも大切です。自分のコーピングカードを書き出してみましょう。

★<sup>か</sup>悲しいとき・<sup>ふあん</sup>不安なときの<sup>たいしょほうほう</sup>対処方法



★<sup>はら</sup>いらいらしたとき・<sup>たいしょほうほう</sup>腹が膨らんだときの対処方法



## コロナ禍で子どもをサポートするための5つのポイント④

お子さんと一緒にやってみましょう：子どもへの心理教育

### リラクゼーション動画の紹介

\*外来では、ストレスに対するセルフケア（自分でコントロールできる方法）として、おすすめの4つの方法をアニメーションでご紹介しています。

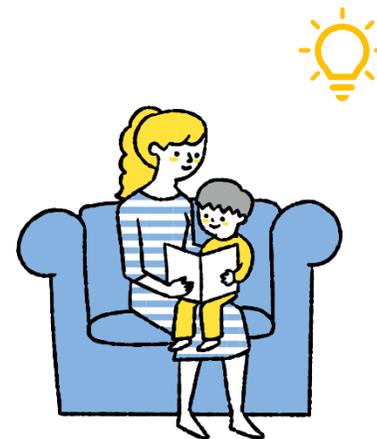
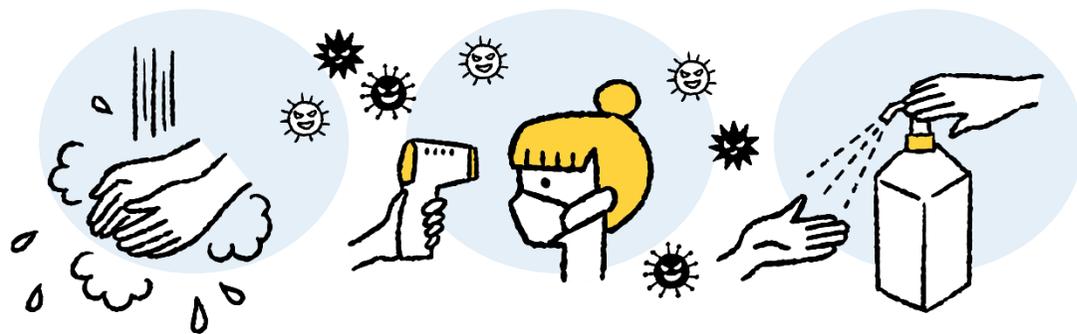
\*当センターのホームページからもご覧になれます。

- ・深呼吸
- ・ストン体操（筋弛緩法）
- ・マインドフルネス・音を探す
- ・マインドフルネス・遠くを見る



## 5. 共に学ぶ (Educate them)

- 子どもと一緒に、手洗いや咳エチケットなどのよい習慣について学ぶよい機会です。
- ワクチンのこと、ウィルスのこと、子どもが科学に興味を持つきっかけになるかも。
- 差別やいじめ、批判などの予防、多様性の尊重など、人権意識を高める話し合いをする、チャンスかもしれません。



コロナ禍で子どもをサポートするための8つの方法より

IACAPAP (<https://iacapap.org/remember-surviving-the-pandemic-with-your-children-japanese/>)

き  
聴いてみてください…



曲名：とどけ

歌：Uta 作曲：Uta 作詞：Uta、かがやきく 編曲：兼松衆

歌詞原案：田中恭子（国立成育医療研究センター）、後藤遷也

イラスト：後藤裕子

制作：NHKエンタープライズ

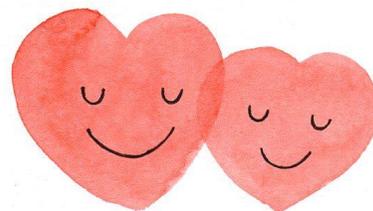
企画監修：国立成育医療研究センター

ユーチューブ <sup>き</sup>  
Youtubeで聴くことが  
できます。

<https://youtu.be/JsmFuCfdbDk>

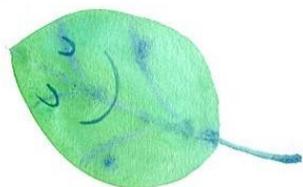


とどけ



こころの安心と

安全と



そして自信を。

体験をばねに こころをつなげて