

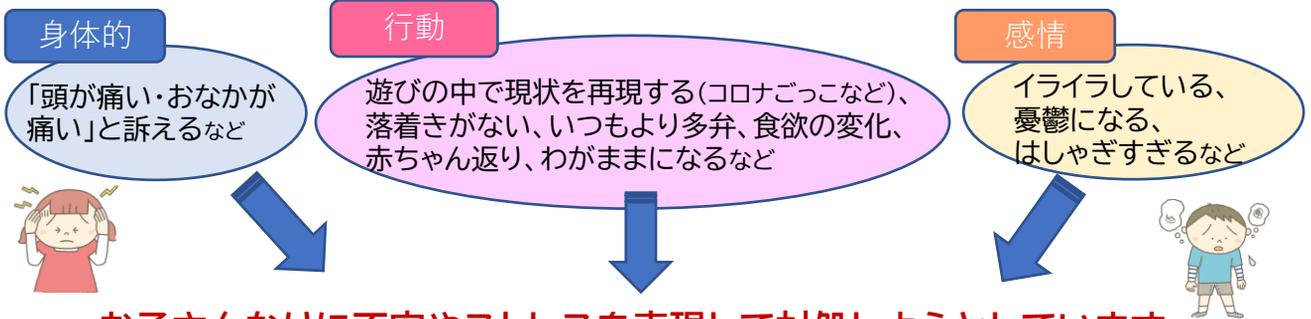
新型コロナウイルス感染防止のため、外出を控えるなど今までの生活が一変する状況となり、不安を抱えながらお過ごしの方も多いと思います。
患者さん、ご家族、地域にお住いの方などのために何かお手伝いができることはないかと考え、ご自宅でもできる心身の健康維持・増進のご提案をさせて頂くこととなりました。
皆様にご利用いただけましたら幸いです。

コロナ禍において、登校(園)や外出もままならず、子どもにもいろいろな変化がでているのではないのでしょうか。おとなも大変な中、どのように子どもに接していけばよいのでしょうか。
今回は、そんな時の「子どもへの対応のポイント」をお伝えしたいと思います。

ストレスを抱える子どもへの対応

①不安やストレスを抱える子どもの反応とは

お子さんに、いつもと違う様子はみられないでしょうか。子どもは普段と違う環境に戸惑っている状態です。下記のような言動は、突然の出来事に出会ったときのとても自然な反応です。



お子さんなりに不安やストレスを表現して対処しようとしています。

このような時は、おとながほんの少し関わり方を変えるだけで、子どもは安心感を取り戻すことができます。

②子どもへのかかわり方 ~子どもの気持ちを受け止めましょう~

まず、子どもと関わる前に、おとなが気持ちを落ち着かせることが大切です。深呼吸をして、子どもの気持ちを受け取る準備を整えてみてください。

対応のポイント

- | | |
|-----|---|
| その1 | 子どもが抱える気持ちを言葉にしたり、表現しやすい雰囲気や時間を作りましょう。 |
| その2 | 子どもの気持ちや行動を決めつけないで、子どもの目線で話を聞きましょう。 |
| その3 | 「そうだね。」と、子どもの気持ちを受け取りましょう。 |
| その4 | 「〇〇が怖かったのね。」と、子どもの主張を言葉にしてあげましょう。 |
| その5 | 「やろうと思ったんだ、えらいね。」と、子どもができる範囲で頑張っていることを認めましょう。 |

また、子どもの理解力に応じ、新型コロナウイルスに関する情報を正しく伝えることも大切です。テレビやインターネットの情報を与えすぎないように注意しましょう。

◆国立成育医療研究センター: <https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>
新型コロナウイルスと子どものストレスについての資料や動画がたくさん掲載されています。
ぜひご覧ください。

③こどものストレス発散 ～遊びでストレスを発散しよう～

こどもの気持ちを受け止めた後は、こどものストレスを発散させてあげましょう。こどもにとって遊びは主体性が保たれ、自由に感情を表現する機会になるため、不安やストレスを軽減する大切な手段です。

例えば、イライラした気持ちを抱えているときは、ねんどあそび、的当てゲーム、もぐらたたきゲーム、積み木くずしなどで遊ばせてあげましょう。



イライラした気持ちを安全な方法で上手に発散させてあげることができます。

とはいえ・・・

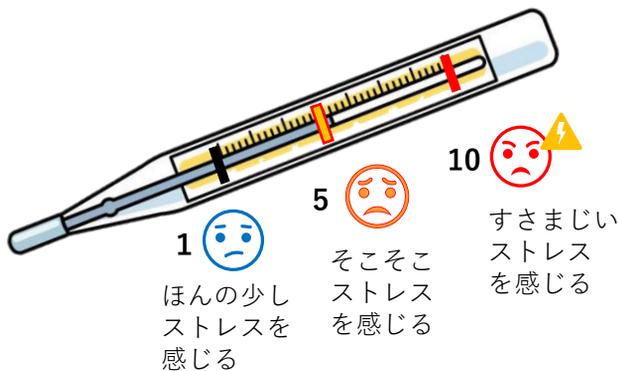
職場環境や家庭内での過ごし方の変化、経済面の不安。おとなも当然疲れていますよね。こどもへの対応をする前に1日1回、ご自分の体調や気持ちの変化をセルフチェックする時間を持ちましょう。

④おとなのセルフチェックも大切です

ご自分の状態は見過ごしがちになりますよね。この機会にぜひ見つめ直してみましょう。

(1) ストレスの度合いを把握しよう

イライラした気持ちが出てきた時は、「今のストレスは何点だろう?」と採点してみましょう。客観的にストレスを点数化することで、ある程度ストレス解消の効果が得られると言われています。



(2) 普段できていることが できなくなっていますか?

- 自分のペースを保っている
- 困ったときに身近な人からサポートを得られている
- 簡単なリラックス方法(軽い運動や音楽を聴くことなど)を実践している
- 楽しめるもの笑えるものを持っている
- カフェイン・アルコールを過剰に摂取しないように気を付けている

ご自身の今の状態に気付けること
自体がストレス軽減につながります。

「頑張りすぎだな・・・、疲れているな・・・」と思ったら気分転換を心がけましょう。家族や友人に相談しづらかったり、辛い気持ちが続くときは、一人で抱え込まずに地域の相談窓口などを利用しましょう。

◆市川市 子ども家庭支援センター (TEL:047-711-0679)

18歳までのお子さんの子育てに関する相談窓口です。こどもの養育、家庭でのしつけ、家族関係など子育てに関するあらゆる相談をお受けします。

◆千葉県 精神保健福祉センター (TEL:043-263-3893)

千葉県に住まわれている方のこころの健康・お悩みなどの相談に応じています。

