



～こどもの心をケアするために～

新型コロナウイルスの広がりにより、これまでの通常の生活が一変し、それが長引くことで子どもたちも言葉にならない不安を抱えていると思います。こんな時、不安の対象を理解することは、気持ちを落ち着けることにもつながります。インターネットで読める「コロナウイルスってなんだろう？」(藤田医科大学感染症科監修)は小学生向けに解説された内容です。子どもにわかりやすい言葉で説明したり、家族で話しあうこともおすすめです。

また、現在のような状況においては、子どもたちに「腹痛や頭痛、不眠などの身体症状」や「いつもより泣いたり、大人にしがみついて離れない」「急に幼い言動をしたり、夜尿、お漏らし、わがままになるなどの赤ちゃんがえり」「遊びの中で起きている出来事を再現すること」がおきやすくなります。でも、これは「自分や家族も病気になるのではないかという不安」による一般的な反応・行動です。こんな時、子どもには

- ①できる限り毎日決まった時間に起き、食事をとり、遊ぶ時間を決める
- ②一緒にストレッチやラジオ体操をするなど体を動かす
- ③抱っこしたり手遊び歌をするなど意識してスキンシップを心がける
- ④小さなことでも子ども自身に選択をさせて、自分のことは自分でできる感覚を体験させる
- ⑤不安や恐怖心を増すようなテレビ番組などとの接触を意識して減らす

などの対応が大切です。

また、子どもたちのケアはもちろんですが、保護者の皆さんが休息を取れるよう、周囲にサポートを求めることも忘れないください。もし、気になること、心配なことなどがあれば、子ども家庭支援センターの相談をご利用ください。

【参考資料】

※「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」(日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム、日本公認心理師協会災害支援委員会、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン)

※「自然災害などの影響を受けた子どもの心を支える5つのポイント」(セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン)