



新型コロナウイルス感染症流行時のおうちでの
子どもとの過ごし方

新型コロナの影響で学校や職場に行けず、家で過ごしては
や数ヶ月経つご家庭もあると思います。

今まで経験したことのない暮らしを送ることは、お子さんだけで
なく、おとなにとっても大変なことです。

小さなお子さんとくらしているご家庭は、すでにお子さんがその
影響を受けていることも身をもって知っているかもしれません。

この文書は、休園中のお子さんがこの状況に対処するための手助
けになる情報をまとめたものです。



非常事態時に子どもに起こる反応・行動

腹痛,
頭痛,
不眠,
食欲不振
など



後追い,
しがみつき,
保護者がいない
ことへの不安,
など



イライラ,
主張や反発が
強くなる,
暴力,
はげしいはしゃぎ
など



遊びの中で
起きている
出来事を
再現する



子どもにとって安全な環境を作りましょう

定期的に
手洗いをする

正しい手洗い法
を実践する

不安なニュース
が流れていない

マスク着用など
咳エチケット

他人と適切な
距離をとれる

体調が悪いこと
を伝えられる

生活リズムを作しましょう

- 一日のおおまかなスケジュールを作しましょう
- スケジュールには以下のことを入れ込んでおきましょう
 - 起きる時間を定める
 - 3食の時間
 - 幼稚園と同じような時間割
 - 創作活動となる時間
 - 適度な運動を入れる
- 作成したスケジュールやルールは親や祖父母など子どもに関わる大人で共有しましょう

1 時間目 9:00~9:15	おはようのごあいさつ
9:45~11:45	ごぜんのあそび さんぽ, おもちゃ遊び
12:00~	お昼ご飯 お昼寝
14:30	起床, おやつ, お絵かき遊び
16:00	テレビの時間

子どもと楽しく過ごすために

- 子どもひとりひとりとの時間をもちましょう
一緒に作業をする，一緒に遊ぶ，歌を歌う…
- 「何がしたいか」を聞いてみましょう
子どもに選択してもらいましょう。やりたいことをやれるということ
は子どもの精神的健康に寄与します
- 「やってほしいこと」を伝えましょう
禁止するのではなく，具体的にやってほしいことを伝えましょう
- 出来たときにはともに喜びましょう
ただ「褒める」のではなく，達成したことを喜びましょう。途中
までで終わったり失敗したとしてもそこまでの課程やチャレンジ
できたことを喜びましょう。

イライラへの予防や対処を考えてみよう

- イライラしやすい状況を把握して、不快なものをできるだけ少なくしよう
- テントや段ボール製の基地をつくり、イライラしたら基地に行かせる
- 子どもが自分でテントから出てきたら、楽しい活動に誘おう
- スケジュールで穏やかに過ごせるパターンをつくろう
- イライラしそうなときは早めにテントへ避難してもらおう
- イライラを伝えやすい絵カードや合言葉、ジェスチャーを教えよう



情報との付き合い方

- テレビのニュースや映像を繰り返し見ないようにする
- インターネット上の情報や噂には不正確なものが含まれている可能性があることについて伝える



- 情報の正しい取り方について話し合う
 - 子どもの質問に耳を傾ける
 - 知り得ている正しい情報を伝える
 - 子どもと一緒に情報を検索してみる
 - 「知らない」「わからない」と正直に伝える



自分の状態と向き合いましょう

- ストレス反応は「正常な反応」です
子どもと同じかそれ以上に、大人もストレスがかかっています
- あなたは一人ではありません
たくさんの方が私たちと同じ心配を抱えています。あなたがどのように感じているのか話すことのできる人を見つけ共有しましょう
- 休みをとりましょう
子どもたちが眠った時、子どもたちだけで遊んでいるときなど
あなたにとって楽しいことやリラックス出来ることをやりましょう
- 専門家も控えています
子どもと家族を守る体制を作るための専門家がいます。困ったときは躊躇せずに専門家に相談してみましょう。

自分で出来るストレス対処の例

- 周りの環境を整える
- 音楽を聴く
- ストレッチをする
- 友人と電話やSNS等を使って会話をする
- 不安を引き起こす考えから距離をとる

助けになる情報にアクセスする

- NHK：新型コロナウイルス特設サイトこんなときにはどんな支援が？
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/management/?tab=1>
- 日本心理臨床学会：コミュニティの危機とこころのケア
https://www.ajcp.info/heart311/?fbclid=IwAR1CT05PHRr73B03gGD_azC2CuUbiJQDcczOeWvmha4u8lUnjKfFygtuSRk
- NHK：学校がお休みの子どもたちへ
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/message/>
- 新潟市の相談窓口
<https://www.city.niigata.lg.jp/smph/kosodate/ninshin/sodaninfo/102.html>

この資料について

- この資料は以下の情報などをもとに新型コロナウイルスによって休校・休園中の保護者が子どもさんと安心して過ごすための情報提供を目的に新潟大学教育学部の田中恒彦（臨床心理学）と信州大学の下山真衣（教育学）によって作成されました。
- 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
- 新型コロナウイルスを心配している子どもや若者の支援ガイド
http://jabt.umin.ne.jp/j/headline/200401_3.html
- 日本心理学会 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連ページ
<https://psych.or.jp/special/covid19/>
- セーブザチルドレン 子どもに関わるすべての方々へ「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」
<https://www.savechildren.or.jp/sp/news/index.php?d=3170>
- IASC新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version1.5
<https://www.fmu.ac.jp/univ/daigaku/topics/20200330.html>