# おうちで 安心 安全に 過ごすために

ご自宅で過ごすことが長 引き、また、感染対策に 配慮して過ごされている 中で、お子さんもご家族 も、不安やストレスを感 じておられることで う。

また、登園・登校の再開 においても不安が残るか と思います。

そこで、心身ともに健康 に保つための信頼できる 情報をご案内します。



## <安全に 過ごすには>

安全に過ごすためには、正しい情報を得て、適切な対処を することが大切です。

問題を正しく知り、自分たちにあった対処の仕方を考える ことで、不安を軽減させることができます。

- 厚生労働省HP:新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)
  https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\_iryou/dengue\_fever\_ga\_00001.html#Q2-1
- 教えて!ドクター(長野県佐久医師会・佐久市)
  - :新型コロナウイルス撃退作戦 (PDF) https://oshiete-dr.net/pdf/2020COVID2019 mask.pdf
  - :新型コロナウイルス感染症対策のもとで子どもたちを支えるために <a href="https://oshiete-dr.net/pdf/2020co.pdf">https://oshiete-dr.net/pdf/2020co.pdf</a>
- NPO法人PIECES 届けるプロジェクト :子どもと安心して外遊びをするためのヒント

https://www.covid19-accessibility.com/todokeru/stoasobi-0409

## く子どもにあった伝え方 過ごし方>

子どもには、何をどのように伝えたらいいでしょうか。 日々をどのように過ごせばいいでしょうか。 正しい情報の中から、ご家庭や今の状況にあわせて、選択 し、調整してみましょう。

日本心理学会:お子さんとウイルスについて話しましょう

https://psych.or.jp/special/covid19/talking+to+children/

- NHKエンタープライズ: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~ <a href="https://www.nhk-ep.co.jp/shingata\_corona/">https://www.nhk-ep.co.jp/shingata\_corona/</a>
- 公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン :子どもに読んでほしい「こんなとき、どうする?」 一問一答 (新型コロナウイルス感染拡大)

https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc activity.php?d=3223



### <ストレス と その対処>

大人も不安や不満、心配がふくらむことでしょう。 それを我慢したり無理やり消そうとしたりしなくても大丈 夫。

大切なことは、その感情をどのように向きあい、取り扱おうとしているのか、見せたいモデルを子どもたちに見せることです。

• 公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン:親や養育者、子どもの周りの大人 のみなさんヘーストレスとうまく付き合い自分自身を大切にするための5つ のヒントー

https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc activity.php?d=3248

ストレスマネジメント学会:新型コロナウイルスに負けるな!みんなでストレスマネジメント

https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/

日本心理臨床学会:ストレスマネジメント技法集
 https://www.ajcp.info/heart311/?page\_id=1765

## <子どものストレス>

子どもの不安やストレスのあらわし方はさまざまです。 「いつもと少し違うな」というぐらいでも、不安やストレ スのあらわれかもしれません。

お子さんの様子に目を向け、いろんなリラックス方法や発 散方法を試す中で、今、ご家族でできることを見つけてみ ましょう。

国立育成医療研究センター:新型コロナウイルスと子どものストレスについて

https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html

日本臨床心理士会、日本公認心理師協会、公益社団法人セーブ・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/news/publications/download/MHPSS message.pdf

いつまで続くのか、いつ終わるのか、 先がわからないこの状況で、いろいろ な感情が出てくるのは大人も子どもも 当然のこと、当たり前の反応です。

お子さんが不安そうにしていたら、「不安だよね」と話を聞いてあげてください。そして、正しい知識からお子さんが分かることを選んで伝えてあげてください。

一緒に分かち合うことで、少し気持ちが楽になることがあります。その 「楽」を少しづつ積み重ねていきま しょう。

リラックスする方法やストレスを解消する方法に目を向けることで、意識して少しづつでも、落ち着いた時間をつくれるようにしてみてください。

