

子どものこころのケア

～コロナウイルスに振り回されないために～



コロナウイルス禍では、いつもと違う反応や行動が起こります。

身体症状	甘え 赤ちゃん返り	気持ちの波	遊びでの再現	無気力感
<ul style="list-style-type: none"> ・お腹が痛い ・頭が痛い ・眠れない ・食欲がない 	<ul style="list-style-type: none"> ・いつもより泣く ・しがみつき ・後追い ・夜尿・お漏らし 	<ul style="list-style-type: none"> ・イライラ ・暴力、かんしゃく ・気分が高まって、激しくはしゃぐ ・心配が強くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごっこ遊び ・お絵描きで表現 ・いつもと遊びの興味が変わる 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習意欲の低下 ・生活リズムの崩れ ・投げやりになる ・しょっちゅうボーっとしている

このような反応や行動は、ストレスからくる「正常な反応」であり、心と体の SOS のサインです。



お子さんの様子がいつもと違うとき、このような対応をしてみてください。



気持ちに

寄り添う

- ・心配していること、やってほしいことを確認する
- ・子どもが話すことをさえぎらず、「うん、うん」と頷きながら聴く
- ・20分を目安に一緒に過ごす時間を作る
- ・イライラやモヤモヤがあれば、理由を一緒に考える



情報から

距離をとる

- ・不安を引き起こす情報を見せない、携帯やテレビを離す
- ・インターネットには不確かな情報が含まれている可能性があることを伝える
- ・正しい情報を伝える
- ・不確かな情報は「知らない」「わからない」と言う



生活を

安定させる

- ・子どもの前で不確実な情報やウワサ話は絶対に話さない
- ・できる限り、今までの日課や習慣を保つよう促す
- ・朝起きて、夜寝る、3食食べる
- ・ゲームやりすぎ注意
- ・子ども自身でやることを考えて、実行させる

人がしあわせな気持ちになる
「7秒ハグ」もおすすめてです♪



発熱、倦怠感などの風邪症状があったとき

かかりつけ医がある



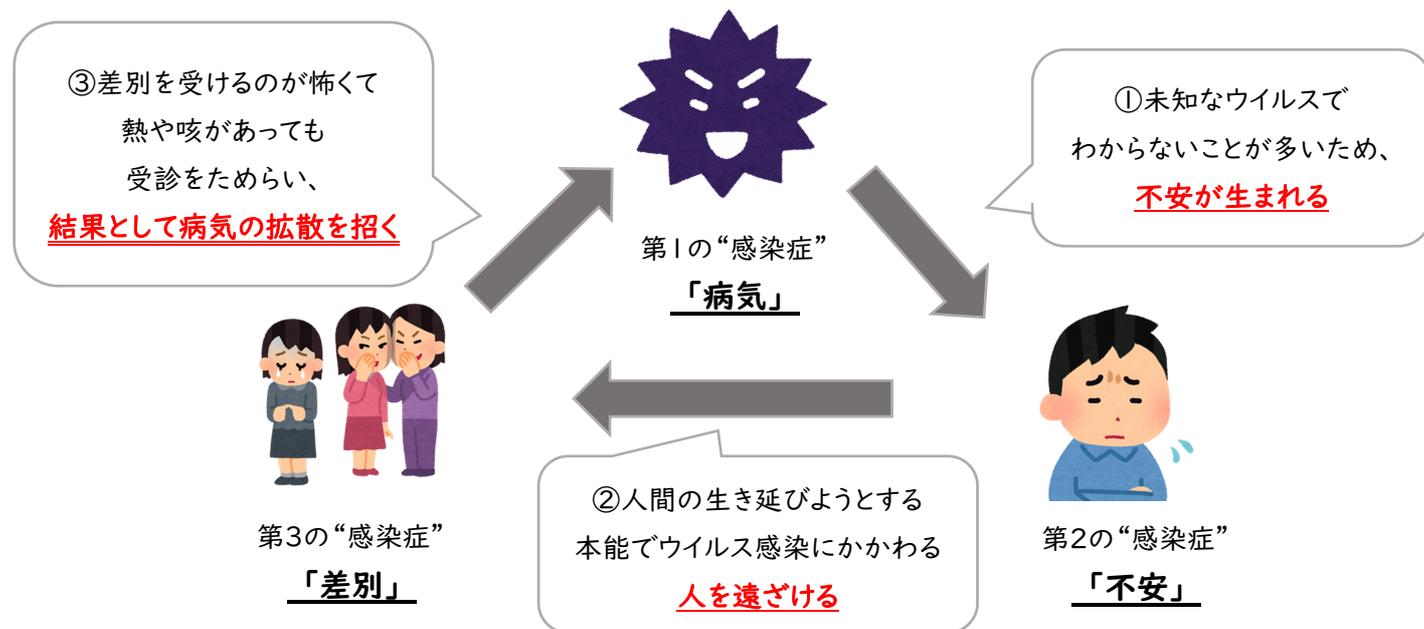
かかりつけ医に電話して相談する

かかりつけ医がない



新潟県新型コロナ受診・相談センターに連絡
025-256-8275 毎日 24 時間対応(土日祝含む)

 病気が不安を呼び、不安が差別を呼び、差別が病気の拡散に繋がります。



 ウイルスに振り回されないために、私たちができる3つの自問自答

<p>自分の今の気持ちや 行動、振舞いを 振り返りませんか？</p>	<p>いつもの自分と 違うところは ありませんか？</p>	<p>心の健康のため 必要なことを 見極めませんか？</p>
<ul style="list-style-type: none"> ◇ 立ち止まって一息入れてみる。 ◇ 今の状況を整理してみる ◇ 自分自身をいろいろな角度から観察してみる 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ ウイルスに関する情報ばかりが目 が向いている ◇ なにかと感染症に結び付けて考 えている 	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 自分ができていることを認める ◇ 今の状況だからこそできることに 取り組んでみる ◇ 安心できる相手と繋がる

 おすすめ資料、参考資料

-  日本赤十字社
 - ①「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう!～負のスパイラルを断ち切るために～」
 - ②「ウイルスの次にやってくるもの」(youtube)
-  厚生労働省「こころの耳」新型コロナウイルス対策ページ
-  田中恒彦「緊急事態宣言による休校・休園時の子どもとの過ごし方」
-  一般社団法人日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム、一般社団法人日本公認心理師協会災害支援委員会、公益社団法人セーブ・ザ・CHILDREN・ジャパン「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」



 相談先の紹介

-  新型コロナ感染症に対する一般的な質問(詳しい内容は、柏崎市 HP をご覧ください)
柏崎保健所 ☎0257-22-4112、柏崎市役所(健康推進課 ☎0257-20-4214、国保医療課 ☎0257-43-9141)
-  当課では、学校における心配や心の不安、発達全般に関する相談を受け付けております。
柏崎市役所 子どもの発達支援課 相談支援係
カウンセリング相談電話 ☎0257-32-3397、いじめ不登校相談電話 ☎0257-22-4115(匿名で応じています)