

## 保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症に関連する子どもの心のケアについて、ぜひ参考にしてください。

### ✿ 非常事態時に子どもに起こる反応・行動 ✿

以下のような反応や行動は、非常事態における正常な反応です。  
保護者が落ち着いて受け止めることで、ほとんどの場合は回復していきます。

腹痛、頭痛、不眠、  
食欲不振 など



後追い、しがみつき、  
いつもより泣く など



イライラ、わがまま、  
暴力、赤ちゃん返り



コロナに関連した  
遊びを繰り返す



### ✿ おうちでももらいたいこと ✿

◆早寝早起きをさせ、3食きちんと食べさせましょう  
規則正しい生活が、心身共に健康であることにつながります



◆落ち着いた気持ちで子どもたちに話しかけましょう  
大人が落ち着いていることで子どもに安心感を与えます

◆ウイルスに関する情報から距離を置く時間を作りましょう  
情報にさらされ続けるとストレスがたまります

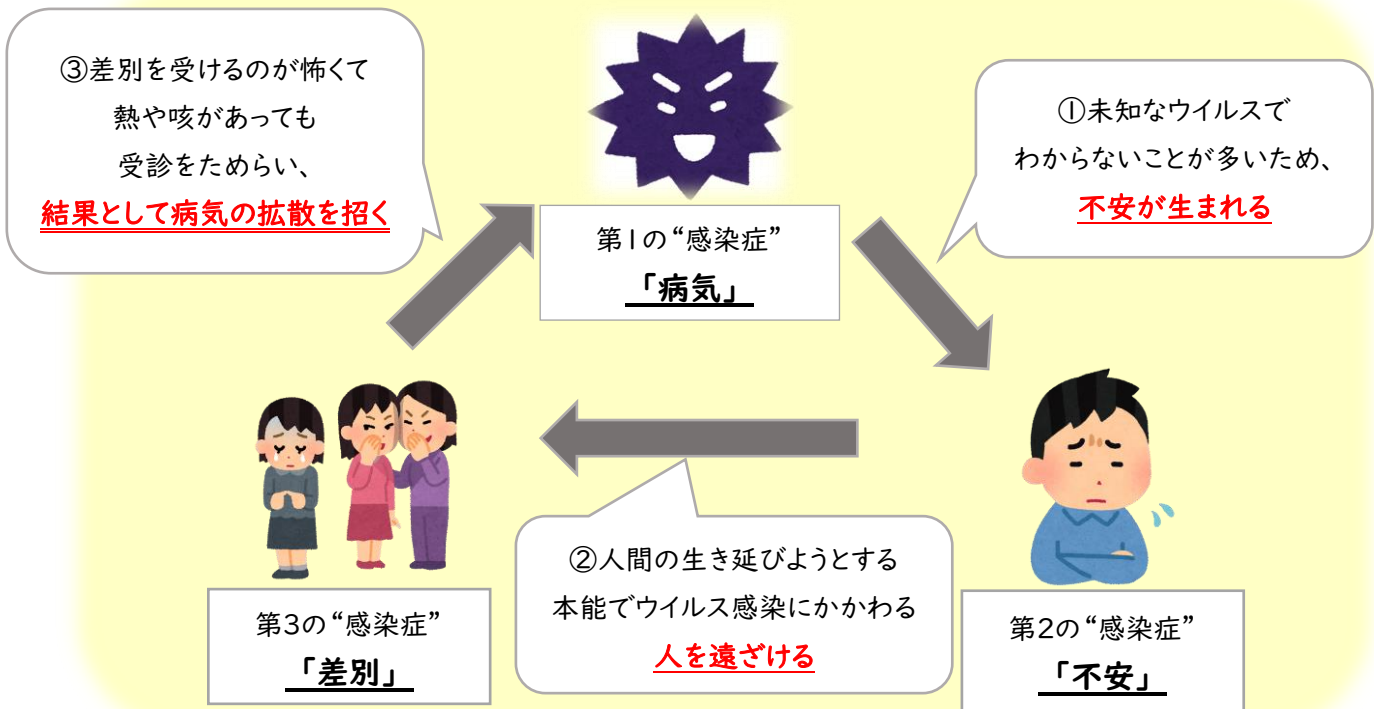


◆メディアに触れる時間を子どもと一緒に決めましょう  
ルールを守れたら、ささいなことでも褒めましょう！

◆公共サービス、社会的支援に頼りましょう  
状況を見てスクールカウンセラーや相談機関を利用してみても良いかもしれません



## ✿ 新型コロナウイルスの3つの“感染症” ✿



## ✿ “感染症” にふりまわされないために ✿

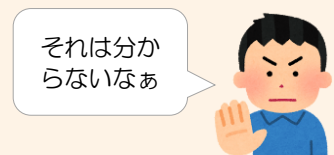
### ◆冷静な対応を心がける

- 🌀 立ち止まって一息入れる（深呼吸、お茶を飲む）
- 🌀 気持ちがそわそわしたり、疲れたりしていないか、自分を振り返る
- 🌀 家族や友人とつながる



### ◆確かな情報を広める

- 🌀 分からないことは「知らない」「分からない」と正直に伝える
- ✕ 「Aさんが感染したらしい」「近くでコロナが発生したと聞いた」



### ◆差別的な言動に同調しないようにする

- 🌀 保護者は、子どもの前でうわさ話をしたり差別的なことを言ったりせず肯定的な言葉を使う
- 🌀 感染した人がこれ以上傷つくようなことを言わない
- 🌀 もし自分が感染したら周りの人にはどうしてほしいかを考えて行動する
- ✕ 「コロナにかからなくて良かった～」「ウイルスを近づけないで！」



### ◆この事態に対応しているすべての人をねぎらい、敬意を払いましょう

### 参考資料

- ・日本赤十字社「ウイルスの次にやってくるもの」
- ・日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！」
- ・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・チルドレン・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」



柏崎市では、コロナ禍における子どもの心のケアにしています。

### 問い合わせ先

柏崎市 子どもの発達支援課 相談支援係  
電話：0257（32）3397（直通）