

子どもたちと保護者の方の「こころのケア」について

新型コロナウイルスの感染が拡大し、メディアでは日々たくさんの情報が飛び交っています。学校が休校になるなど、これまであたりまえだったことがそうではなくなり、たくさんの不安やストレスを感じている子どもたちや保護者の方も多いのではないかと思います。

ここでは、子どもたちや保護者の方の「こころのケア」についてご案内します。

子どもたちのこころのケア ～子どもにあらわれる SOS のサイン～

身体面

- ねむれない・悪夢をみる
- 生活リズムが乱れる
- 食欲がない・食べ過ぎる
- 頭痛
- 腹痛
- おねしょが増える



精神面

- 落ち込んだりテンションが高くなったりと、気持ちのコントロールがむずかしい
- 心配したり、些細なことに敏感になる
- すぐに泣いたり悲しくなる

生活・行動面

- かんしゃくやイライラが増える
- 自分自身を傷つけたり、周りへの暴力・暴言が増える
- 何度も手洗いをするなど神経質になる
- 赤ちゃん返りしたり甘えたがる

このような反応が見られたら……

子どもの不安な気持ちを共有し、『この不安はだれでも感じることであって、特別なことではないんだよ』というメッセージを伝えてみましょう。また、やさしく話を聴くだけで子どもたちは安心感に包まれます。



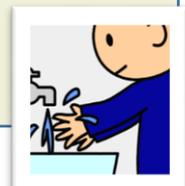
不安をあおるような情報は制限し、ウィルスへの正しい知識を伝えてあげましょう。

子どもたちがリラックスできるあそびや運動を取り入れてみましょう。



◎障がいや特性をもつ子どもたちへの対応

発達障がいなどの特性をもつお子さんは、見通しの立てにくい現在の状況や突然の環境変化によって、不安が高まったり強いストレスを感じたりすることがあります。本人にとって“分かりやすい言葉で”“繰り返し”伝えたり、絵や写真・図表を使いながら説明するなどの配慮があるとよいでしょう。



保護者の方のこころのケア



大人も、子どもたちと同じように、不安やイライラが高まるなど、さまざまな感情や反応が生じることがあります。また、こういった感情や反応は人として当然の反応であるといえます。

日々忙しくお過ごしのことと思います。以下の中で1つでも意識出来ることがあれば試してみてください。

☆どうか、頑張りすぎないで。今、自分が出来ることを取り組みましょう。そして頑張った自分を褒めてください。

☆これまでの生活リズムをなるべく保つようにしてみましょう。大人がいつもの流れで生活していると、子どもたちも安心していつもの流れを取り戻しやすくなります。

☆つらいときは、家族や友人としんどい気持ちを共有しましょう。話すことで自分自身の気持ちを客観的に振り返り、落ち着くことが出来るかもしれません。

◎眠れない・イライラがとまらないなど、心身の不調が続くときは、相談機関に連絡しましょう。もともと専門機関にかかっている方は、症状が悪くなる前に相談をしましょう。

問い合わせ先

いなべ市役所 健康こども部 発達支援課

〒511-0498 いなべ市北勢町阿下喜 31 番地

電話番号 86-7825