



# こころと体のサポート集 ～お子さんをおもちの保護者の方へ～

医療法人社団 和恒会ふたば病院 心理相談室

1

## もどかしい毎日…

新型コロナウイルスの拡大防止のため、学校の休校措置等が取られています。

子供たちも大人たちと同様に今のストレスを抱えて過ごしています。

お子さんのこころと体を守るために、保護者のみなさんにも少しでも知ってほしいことをご紹介します。



2

## 子どもがみせるストレス反応

子どもも、目に見えないウイルスに大人と同じようにおびえています。



未知のウイルスのため、ウソの情報や大げさな情報も流れやすく、子どもはとても大きな緊張感や不安を抱きやすい状態です。

子どもは大人が考える以上に過敏で、不安になりやすく、また大人とは異なる不安の表現をします。

これらの表現は悪いものではなく、「ストレス反応」という子どもなりに今のストレスをなんとかやり過ごそうとしている一般的な様子です。

3



### こころの変化

イライラ、涙もろくなる、親と離れたがらない、わがままや赤ちゃん返り、ハイテンションが続く など

### 様子の変化

衛生への過剰な心配、遊びの中で起きている出来事を再現、強い反抗、おもらし、など



### 体調の変化

腹痛や頭痛、不眠、食欲不振など



\* これらの様子は一般的な反応です。

\* 子どもが持っている回復力をサポートするために、適切なフォローが必要なことがあります。

4

## ①まずは近くにいる保護者のみなさんのリラックス

子どもは身近な大人の様子に大きく影響を受けます。保護者のみなさん自身が、落ち着くと子どもも安心感をもつことができます。

この状況の中で落ち着きを保つことが難しい場面もありますが、ぜひ大人が積極的にリラックスしたり落ち着ける行動を取り入れてみてください。

周囲の大人が落ち着いていると、  
子どもも落ち着いてきます。  
まずは大人から…



5

## ②情報とはほどほどにつき合しましょう

子どもの場合テレビやSNS、うわさ話から過度に影響を受けてしまいがちです。時にはテレビやSNSから距離をとってみましょう。



ウイルスについて知りたがっているときには、公的機関の情報をもとに、子どもの理解や年齢に合った説明をしてあげましょう。絵や図を使うとより分かりやすいかもしれません。

情報を隠したりごまかすよりも、子どもの年齢や理解に合わせた方法で伝える方が安心感を与え、子ども自身もその情報をもとに自己決定をすることができます。

6

## 伝え方のポイントや参考Webサイト

- 🗣️ 小学校低学年：ウイルスについての事実とともに、学校や家庭は安全であること、大人は子どもを守りたいことなどを伝え、短く簡潔に。
- 🗣️ 小学校高学年から中学校：ウイルスについての事実とともに、噂や想像と事実を分けるように伝えましょう。
- 🗣️ 中学校から高校：ウイルスについての情報とともに、事実に基づいた率直で正確な情報を提供しましょう。

説明の時のお役立ちサイト  
日本赤十字社 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～



7

## ③今の子どもの気持ちに耳を傾け、安心感を

一見不謹慎であったり、甘えているように見えることがあるかもしれません。

それは子どもの今の状況に対する反応の一つです。

叱ったり注意をせず、「心配だね」「一緒にいるよ」など安心感を感じてもらえるような声かけをしてあげましょう。



子どもが不安な気持ちを口にした場合も、否定や無理な励ましはせずに「心配だね」「そう思うのは自然なことだよ」と伝えてあげてください。

つらい中でも頑張っていることを伝えてあげるのもいいでしょう。

8

## 話をきくときのポイント

- 👉 どんな気持ち(ネガティブなもの)でも自由に表現できるように手助けをします。出てきた表現に対しては否定せず、「そうだったんだね」と受けとめてあげます。
- 👉 子どもにとって話をしやすい環境を整えてあげましょう。何かをしながら(ご飯を食べながら、遊びながら…)でもOK。
- 👉 無理に聞き出さず、子どもが自然に話し始めたものに耳を傾けてあげます。
- 👉 短時間でも事前に時間を決め、子どもにも伝えます。時間が来たら切り上げ、「この後はご飯にしよう」「また明日の〇時くらいにお話しや様子をきかせてね」と話しを切り替えてあげましょう。



9

## ④人との付き合い方

いつも通り友達と遊んだり外出することが難しいかもしれません。

しかし、人とのつながりはこころの栄養にもなります。

別の方法(電話やSNS、メッセージアプリなど)を使いながら、つながれる方法を一緒に考えましょう。



子どもにとって疲れな  
い方法や長さで交流を  
とってみてください。

10

## ⑤生活リズム

生活リズムを保っておくことは、こころとからだの健康に多いに役立ちます。

また学校が再開したときの復帰の準備がしやすくなります。

ポイントは

- 体を動かしましょう
- 睡眠リズムは普段どおりに
- 時間割を活用しましょう

家にいる時間が長いとつ  
い乱れがちに…  
いつもより意識して予防  
しましょう



11

### 👉 体を動かしましょう

深呼吸をしたり、少しだけ体をゆっくりと伸ばしたり。短時間でも構いません。無理せず、楽しめる活動を見つけましょう。

ラジオ体操は短時間で、体全体を効率的に動かすことができる体操です。

### 👉 睡眠リズムは普段どおりに

毎日普段通りの時間に起きて日光をとりいれましょう。長時間の昼寝は控え(10~15分程度)、布団は夜に眠るときのみ使用しましょう。

ほどよいからだの疲れ  
は睡眠をとりやすくし  
てくれます。



12

## 時間割を活用しましょう

ドリルの時間や遊びの時間、お手伝いの時間などを時間割に組み込んでみましょう。また、ドリルの時間など子どもが静かに過ごす時間は、大人も掃除機などは控え静かに過ごすとお互いにメリハリがつきやすくなります。

…予定をたてるコツは…



	月	火	水	木	金	土	日
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

☆子どもの価値観を尊重しながら一緒に考えましょう

☆子どもの行動が完璧でなくても「ありがとう」など、まずはねぎらいを伝えましょう。

13

## 一人で抱えず、ぜひ相談してください

お子さんの様子がとても心配になったり、近くで見守る保護者の方自身が子どものフォローに限界と感じたら担任の先生や学校に配置されているスクールカウンセラー、保健センターにいる保健師や相談員にご相談ください。

子どもだけでなく保護者であるみなさん自身が辛くなったり、どうしようもない時にもぜひ、保健センターにいる保健師や相談員にご相談ください。病院には専門家(精神科医、心理師)もいます。



14

☆新型コロナこころの健康相談電話☆

2020年4月20日～5月22日まで(緊急事態宣言の状況により期間変更の可能性あり)

期日：月曜～金曜(5月4日～6日も実施)

期間：午前10時～12時および午後7時～9時

電話番号：050 - 3628 - 5672



主催：一般社団法人日本臨床心理士会、一般社団法人日本公認心理師協会

※不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごすための方法等について、一緒に考えることを目指しています。

※ウイルス感染の検査や経済支援の制度などは、各自治体の窓口等にお問い合わせください。

※フリーダイヤルではありませんので通話料はご負担いただきます。

※相談時間は30分以内。

【引用・参考資料】

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部 『新型コロナウイルスに負けないために』