新型コロナウィルスに負けないために

お子さんの成長に応じたケア　編

国立研究開発法人　国立成育医療研究センター

2020/04/27作成

新型コロナウィルスの情報があふれていますが…

大人でも理解が難しいこの状況。
子どもたちにどう伝える？

子どもに伝えるときは…

伝え方のコツ

＊ 正しい情報を、ごまかさず、正直に

＊ その子の年齢・成長に合った言葉で

＊ 一度にひとつずつポイントをしぼって

＊ 目に見える形で（イラストや動画など）

＊ 誰かのせいではなく、目に見えないウィルスのせいであることを伝え

＊ 子どもの声をしっかり聴いて受け止めて（アドボケイト）

＊ 子どもの力を信じて（エンパワメント）

＊ 子ども自身にも考えたり選んだりする機会を与える

「親子でできるストレスコーピング編」

https://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf

も見てみてね！

※「ストレスコーピング」とは・・・
ストレスと上手に付き合うためのスキルのことです。

でも、そもそもなぜ子どもにも
説明しないといけないの？

子どもにも自分で考え、行動する力があります

自律（autonomy）

＊ 道徳や倫理に基づいて、自分の意志で自分を律しながら、考え、行動する過程のことを指します。

自立（independence）

＊ 親や周囲の大人の助けを借りながら、自律的に考え、行動することを積み重ねていくことによって、子どもたちは社会的（経済的・職業的）、身体的（日常生活行動）に自立していきます。

その子なりに考え、行動できるようにサポートすることが大切！

お子さんの成長に応じたケア
① 乳児期（誕生～1歳3か月頃）

どんな時期？

＊ 親との相互のコミュニケーションを通して信頼関係を作り上げる時期です。

＊ スキンシップ

＊ 抱っこ

＊ 話しかける

＊ あやす

お子さんの欲求が
満たされると・・・

わたしはここにいて良いんだね
（基本的信頼感の獲得）

お子さんの成長に応じたケア
① 乳児期（誕生～1歳3か月頃）

ケアのコツは？

＊ この時期は、ご両親が状況を理解し、納得することが大切です。

＊ 積極的にストレスに対処しましょう！

- ☑ 心配や不安などを我慢せず言葉にする
- ☑ 必要に応じて専門家に相談する
- ☑ 十分に休養をとる
- ☑ 育児や家事を分担する
- ☑ 保育園など、家庭以外の資源を活用する　　　など

＊ 特に産後は心身の変化が起きやすいので気を付けましょう。

お子さんの成長に応じたケア
②　幼児期（１歳３か月頃～就学前）

どんな時期？

＊「運動機能」「言語機能」が急速に発達します。

＊ 自分と人は異なる存在であるということを理解し始めます。

＊「自分でやりたい！」という欲求が高まります。

＊ 家庭の外に出て探索しようとします。

＊ お友達との遊びを通して他者とのやりとりを学びます。

お子さんの成長に応じたケア
②　幼児期（1歳3か月頃～就学前）

こんなことはありませんか？

- ✔ 一人になることを怖がる
- ✔ 怖い夢を何度も見る
- ✔ 言葉が出にくくなった
- ✔ おねしょや便秘など、排便・排尿のコントロールが難しい
- ✔ 食欲の変化
- ✔ かんしゃく
- ✔ よく泣くようになった
- ✔ 後追いが増えた

いつもと違うと感じることはない？

お子さんの成長に応じたケア
② 幼児期（1歳3か月頃～就学前）

ケアのコツは？

＊ 正しい情報を伝える

- 分かりやすい言葉で説明する
- 「自分が悪いことをしたから…」「ニュースで流れていることが自分の近くでも起こっている」等の誤解を解く

＊「いつも通り」を維持する

- 寝る前の読み聞かせや背中トントンなど
- 起きる時間、寝る時間、食事の時間など
- お友達とのやりとりを続ける（SNS、電話、手紙など）

＊ 安心できるような言葉やしぐさで接する（「すごいね」など）

＊ 子どもが自発的になれるような遊びを取り入れる

お子さんの成長に応じたケア
③ 学童期（6歳～12歳頃）

どんな時期？

＊ 責任感や自立心が強くなり、親から独立して意思決定をするようになります。

＊ 家庭の外で仲間と過ごす時間が増え、仲間関係が大切になります。

＊ 仲間と一緒に遊び、学ぶ中で、さまざまな技能や技術を習得していきます。

＊ 自分の性格や能力を他者と比べて、劣等感を感じやすい時期でもあります。

仲間と一緒に「できた！」を積み
重ねることで、自分を肯定的に
受け止められるようになるよ

お子さんの成長に応じたケア
③ 学童期（6歳～12歳頃）

こんなことはありませんか？

- イライラする
- 攻撃的になる
- 多弁になる
- 悪夢を見る
- 食欲が落ちた
- お腹が痛い
- やる気が起きない
- 忘れっぽい
- 泣く
- そわそわと落ち着かない
- 後追いをする
- 眠れない
- 頭が痛い
- 友達と遊ばなくなった
- 親の注意をひきたがる

など

いつもと違うと感じることはない？

お子さんの成長に応じたケア
③ 学童期（6歳～12歳頃）

ケアのコツは？

＊ 正しい情報を伝える

- ✔ 子どもなりに納得できるようにサポートする
- ✔ 「自分の健康は自分で守る」という意識を持てるようにきちんと話す
- ✔ 時には情報から距離をとり、見聞きしたことを話し合う
- ✔ 悪口や差別について話し合い、誤解を解く

＊「いつも通り」を維持する

- ✔ 定期的に運動やストレッチをする
- ✔ 問題集や学習ゲームなどを使ってできる範囲で自宅学習を続ける
- ✔ 休校中も友達や先生とのつながりを保つ（SNS、手紙、電話など）

お子さんの成長に応じたケア
③ 学童期（6歳～12歳頃）

ケアのコツは？

＊ 気持ちを尊重する

- 家での役割を決めて、達成感や責任感、自己肯定感を育む（ごみ捨てなど）
- 困った時は信頼できる大人に助けを求めることができることを保証する
- 不安や悲しみに気付いて誰かに話すことは大切なことであると伝える
- 批判したり、過度な期待を押し付けたり、無関心になったりしない

お子さんの成長に応じたケア
④ 思春期・青年期（12歳頃～）

どんな時期？

＊ 急激に身体の成熟が進みます（第二次性徴）。

＊ 自分の容姿や体型、性格や成績を気にして不安になりやすい時期です。

＊ 親から離れて自立したい気持ちと依存したい気持ちの間で揺れ動きます。

＊「自分とは何か？」について深く考え、混乱することがあります。

＊「仲間と同じである」「仲間と一緒にいる」ことを大切にしつつも、ひとりでいることも好みます。

お子さんの成長に応じたケア
④ 思春期・青年期（12歳頃～）

こんなことはありませんか？

- ✔ 頭が痛い
- ✔ 眠れない
- ✔ 落ち着きがない
- ✔ 健康を気にかけない
- ✔ 感情の起伏が激しい
- ✔ ぶつぶつができる
- ✔ 食欲が落ちた
- ✔ やる気が起きない
- ✔ 友達や大切な人から離れようとする
- ✔ 自分や他人、物を傷つけようとする
- ✔ 他人から悪口を言われたり、差別されたりすることを極端に心配する
- ✔ SNSなどの情報の影響を受けやすい

など

いつもと違うと感じることは
ない？

お子さんの成長に応じたケア
④ 思春期・青年期（12歳頃～）

ケアのコツは？

＊ 自律・自立を支える

- ✔ 大人が先回りせずに見守る
- ✔ 一方的に「～すべき」と決めつけるのではなく、一緒に考える
- ✔ ひとりになれる時間と空間を作る

＊「自分と他人を知り、認める」ことを支える

- ✔ 正確な情報を得られるようにする
- ✔ 子ども自身の「できること／できないこと」を整理する
- ✔ 善悪を簡単に決めつけない
- ✔ 世の中の差別や偏見について話し合う

お子さんの成長に応じたケア
④ 思春期・青年期（12歳頃～）

ケアのコツは？

＊ 気持ちを尊重する

- 不安、悲しみ、苛立ち、怒りなどがあるのは自然であることを伝える
- どんな感情も表現しても良いことを保証する
（ただし、自分や他人を傷つけない方法を一緒に考える）

＊ 子どものストレス対処のレパートリーを増やす

- リラックス法を一緒に探す（読書、音楽を聞く、ヨガなど）
- 信頼できる人とのつながりを維持する（家族、友達、先生など）

さいごに・・・

がんばりすぎのサイン

＊ どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない

＊ いつもより集中できず、気が散って、イライラする

＊ 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

サインに気付いたら…

＊ それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です

＊ あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょう

＊ 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう

お住まいの地域の精神保健窓口、保健センター、児童相談所、子ども家庭支援センター、クリニックや病院などに相談を！

メッセージ

ここまで読んでみていかがでしたか？

今は大人にとっても、子どもにとっても本当に大変な状況です。

ですが、このような状況であっても、私たちには自分自身や子ども、家族、仲間を守るためにできることがあります。

まずは、今までやってきたことをできるだけ維持すること。

その上で、もうひと工夫、してみませんか？

このリーフレットが、日々がんばっていらっしゃる皆さんにとって少しでもお役に立てれば幸いです。

参考にしたウェブサイト

＊ 新型コロナウィルス感染症（COVID-19）WHO公式情報特設ページ
https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage

＊ ISTSS（International Society for Traumatic Stress Studies）
https://istss.org/

＊ Global Collaboration on Traumatic Stress
https://www.global-psychotrauma.net

＊ IACAPAP（International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions）
https://iacapap.org/

＊ The National Child Traumatic Stress Network
https://www.nctsn.org

作成： 国立成育医療研究センター 田中恭子・平井ゆり・大谷ゆい・松元和子