

新型コロナウイルス  
外出自粛期間

## 家庭での過ごし方

～保護者の方へ～

先が見えない様々な不安や焦りを、誰もが感じています。

休みの間、自宅にいる子どもにどう接したらよいかという不安も感じておられるのではないのでしょうか。

少しでもご家族が安心して過ごしていただけるようにと願い、パンフレットを作成しました。ご活用いただけると幸いです。

### 正確な情報を活用する

日々多くの情報にあふれていますが、信頼できるものか確認し、適切に活用しましょう。

3密（密閉・密集・密接）を避けて、手洗いうがいをしましょう。子どもたちにも伝えて安全を守りましょう。



## 子どもへの接し方

- いつもと違う行動や様子があるかもしれません。慌てず見守りましょう。話したいことがあれば聞いてあげましょう。また、言葉だけでなく、絵や遊びで表現できるように優しくうながしてみましょう。
- おとなも趣味などを楽しみ、ゆったりと過ごすこと（裏面参考）で子どもの安心感につながります。
- スマホやゲームの適切な利用を一緒に考えて約束を決め、お互いに実行しましょう。
- 思春期以上の年齢の人は、一人になれる時間や空間の確保も大切です。



## 家庭での過ごし方

- 家族みんなで生活を見直せる機会ととらえ、家族それぞれの一日のスケジュールを立ててみましょう。
- 学校に行っているときと同じ時間に起床就寝を続けましょう。
- それぞれが「個人のすべきことをする時間」と「家族で過ごす時間」「自由な時間」の3種類を一日の中に入れてみましょう。
- みんなが家族の一員として、家のことを分担しましょう。ものを修理して大切にしたり家の大掃除や模様替えをするのもよいですね。
- 自宅が安心な場所であることをポジティブに受け入れ、今できることを一緒に考えましょう。

## 大きなストレスを感じると

災害や事故・事件など、突然の衝撃的な体験をすると、こころとからだにいろいろな反応が起こることがあります。

その反応は「衝撃的なできごとへの自然な反応」で、誰にでも起こりうることです。多くの場合、時間とともに自然に回復していきます。

同じできごとを体験しても、反応のあらわれ方は人それぞれです。反応がおさまるまでの期間や経過も人によって異なります。



## こころやからだの反応

### ・こころの反応

不安、イライラ、一人が怖い  
落ち込む、自分を責める、  
何に対しても興味が持てないなど

### ・からだの反応

ドキドキする、汗がでる、頭痛・腹痛  
食欲の低下や過食、便秘・下痢、不眠  
など

### ・生活や行動の変化

集中できない、攻撃的になる  
忘れっぽくなる、ひきこもりがちになる  
飲酒量が増えるなど

## 疲れていませんか？

今日一日の自分のことを振り返りましょう

- 体調は良いですか？
- 昨晩は眠れましたか？
- 情報に振り回されていませんか？
- おいしく食事ができましたか？
- 誰かと話しましたか？
- 1回でも笑えましたか？
- 子どものことが気になりすぎていませんか？
- 何かあれば相談できる人はいますか？



## こころとからだを健康に保つために セルフケアしましょう

### ○あなたがリラックスできることは？

読書、音楽を聴く、ヨガをする、深呼吸する  
空を見る、ゆっくりお風呂に入るなど

☆ストレス対処法やご自分や人を癒すような言葉のレパトリーをできるだけたくさんみつけて使いましょう。

### ○安心できる人と話をしましょう。

心配事や不安を一人で抱え込まず、電話やSNS等を活用し  
安心できる人と話してみましよう。  
相談機関を利用するのも一つの方法です。

## 相談先

- ・豊中市教育委員会事務局児童生徒課 教育相談総合窓口（教育に関する様々な悩みや問合せ）  
☎06-6840-8121
- ・豊中市保健所保健予防課 こころの健康相談（保護者のこころの不調やこころの病等）  
☎06-6152-7315
- ・豊中市こども相談課 こども総合相談窓口（子育ての悩みや不安）  
☎06-6852-5172