

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～

新型コロナウイルス
自觉不外出期間
在家度过指南
～面向家长～

现在大家都感到无法预见的烦恼。同时是不是感到不知如何对待一直在家的孩子。

为了让大家都放心度过这段期间，我们做了指南书希望大家参考利用。

适当参考正确的消息

现在消息过多，要先确认消息的可靠性适当参考。

避开3密（密闭空间・密集场所・密切接触场面）、勤洗手、勤漱口。好好告诉孩子主题确保孩子的安全。

如何对待孩子

也有可能跟平时不一样的行为和状态，不要着急耐心守护，孩子有话要好好听完。另外用画画游戏等对话以外的方式态度好的建议。

大人也要享受自己的兴趣爱好（参考背面）放松度过给孩子安全感。

有关智能手机、玩游戏和孩子一起约好如何使用，互相遵守诺言。

对于青少年，给他们确保个人的时间和空间很重要。

在家如何度过

利用这段时间重新考虑全家人的生活方式，制定每家人的一天时间表。

和上学时一样时间起床睡觉。

[做个人事情的时间] [和家人一起过的时间] [自由时间] 每个人要把三种时间安排在一天里。

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～

家人之间要互相帮助分配家务。修东西・打扫房间・改换房间摆设也是一种好办法。

积极接受自己家里是安全的地方，一起考虑现在能做的事情。

感到很大压力之后

灾害・事故・事件等冲击性经历会给人的心理和身体上引起多种反应。这种反应是对于冲击性经历的自然反应，所有人会发生的情况。一般随着时间的流逝会自然恢复。

即时有相同经历使人发生的反应都各有不同，恢复过程和需要的时间也不一样。



心理和身体的反应

心理反应

不安、焦虑、害怕孤单、郁闷、责怪自己、对什么都没有兴趣等。

身体反应

心跳、出汗、头疼、肚子疼、食欲下降或过度食欲、便秘、腹泻、不眠等。

生活上变化行为

不能集中、有攻击性、经常忘记事情、闷在家里、酒量增加等。

你是不是累了？

回顾一下今天的自己

- 身体好吗？
- 昨晚睡得好吗？
- 是不是被消息左右？
- 每顿饭吃得好好吗？
- 和谁谈话吗？
- 笑了吗？（至少一次）
- 是不是过度担心孩子的事情？

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～

- 你有发生事情时可以随时商量的人吗？

保持心理和身体健康

-好好照顾自己-

做什么可以让你放松？

看书、听音乐、做瑜伽、深呼吸、看天空、慢慢地洗澡等。

☆寻找应对压力方法，多使用让自己和别人感到温暖的话。

要跟可以让你放松的人谈话

不要一个人烦恼使用电话 SNS 等要跟可以让你放松的人谈话。

利用咨询机关也是一种方法。

咨询窗口

丰中市教育委员会事務局儿童学生课 教育咨询综合窗口

（关于教育的各种咨询） 06-6840-8121

丰中市保健所保健预防课 心理健康咨询

（关于家长心理问题 and 心理疾病等） 06-6152-7315

丰中市儿童咨询课 儿童综合咨询窗口

（关于照顾孩子的烦恼和不安） 06-6852-5172