

<p><b>新型コロナウイルス 外出自粛期間 家庭での過ごし方</b></p>	<p><b>Tips for how to spend the time during COVID-19 quarantine period at home.</b></p>
<p>保護者の方へ</p>	<p>Advice for Parents</p>
<p>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もらえるのではないのでしょうか。</p> <p>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。</p>	<p>Many people are worried about the coronavirus and feel fear about uncertainty of quarantine period. You may also have questions how to cope with your children during this period.</p> <p>We hope this brochure will help you and your family to stay safe without much stress.</p>
<p><b>正確な情報を活用する</b></p>	<p><b>Get Accurate Information</b></p>
<p>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。</p>	<p>Stay informed, but try to get accurate information from reliable sources. In addition, avoid 3Cs, Sanmitsu(三密), Closed spaces, Crowded places, Close-contact settings, and also try to wash your hand and gargle. Let's take action to protect yourself and your family from infection.</p>
<p><b>子どもへの接し方</b></p>	<p><b>How to deal with your children</b></p>
<p>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。</p>	<p>Your children may have misbehavior during the quarantine. It is important to acknowledge their feelings and try to listen to them. Also, give them suggestions to have fun activities such as paintings.</p>
<p>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。</p>	<p>Having fun and relax time for parents is essential to make your children feel safe and sound (details on the back).</p>
<p>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。</p>	<p>Discuss proper use of smartphone and games, and try to follow the agreement with your children.</p>
<p>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。</p>	<p>It is important to secure the time and spaces alone for teenagers.</p>
<p><b>家庭での過ごし方</b></p>	<p><b>How to spend your time at home</b></p>
<p>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。</p>	<p>Take this situation as an opportunity to reconsider your lifestyle, and set up a daily schedule for each family members.</p>
<p>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。</p>	<p>Try to wake up and go to bed at a regular time each day as if you go to school.</p>
<p>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。</p>	<p>Create a time table which divide three different types of schedule, such as “time for chores”, “time for families”, and “free time”.</p>

<p>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。</p>	<p>Share your chores with your family members. It is good to spend your time fixing something or redecorate your home.</p>
<p>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。</p>	<p>Accept positively that your home is a safe place, and discuss what you can do during this time.</p>
<p><b>大きなストレスを感じると</b></p>	<p><b>When you stressed out</b></p>
<p>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。</p>	<p>Stress can cause biological and psychological response to an external threat such as disasters, accidents, and incidents. The stress reaction is a natural thing to a shocking event; however, it usually goes away once a situation is resolved. Each person has a different reaction to the event even if you experience the same event. Thus, each person takes different time frame to recover from the stress.</p>
<p><b>こころやからだの反応</b></p>	<p><b>Psychological and Biological Reactions</b></p>
<p><b>こころの反応</b> 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</p>	<p><b>Psychological stress reaction</b> Anxiety, irritation, fear for isolation, depression, anger, apathy etc.</p>
<p><b>からだの反応</b> 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</p>	<p><b>Biological stress reaction</b> Throbbing, swatting, headaches, stomach problems, changes in eating habits, constipation, diarrhea, insomnia etc.</p>
<p><b>生活や行動の変化</b> 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</p>	<p><b>Changes in life style and behavior</b> Trouble concentrating, aggression, memory loss, social withdrawal, increase alcohol consumption etc.</p>
<p><b>疲れていませんか？</b> 今日一日の自分のことを振り返りましょう</p>	<p><b>Are you exhausted?</b> Review your day</p>
<p>体調は良いですか？ 昨夜は眠れましたか？ 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？</p>	<p>Are you feeling well? Did you sleep well last night? Are you overwhelmed by information? Did you eat well? Did you talk to anyone today? Did you laugh at least once a day? Are you worry about your children too much? Is there anyone who can consult you if something happened?</p>
<p><b>こころとからだを健康に保つために</b> セルフケアしましょう</p>	<p><b>To stay mentally &amp; physically healthy</b> Take care of yourself</p>

<p><b>あなたがりラックスできることは？</b></p> <p>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</p> <p>☆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。</p>	<p><b>What makes you to relieve stress and relax?</b></p> <p>Reading, listening music, doing yoga, taking deep breath, looking up the sky, taking long bath time etc.</p> <p>☆Find something to relief stress or find words which makes you happy as many as possible.</p>
<p><b>安心できる人と話をしましょう。</b></p> <p>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。</p>	<p><b>Talk to someone who eases your worries.</b></p> <p>Don't isolate yourself, contact someone by phone or SNS etc. to make yourself happy. Get professional help is one way to solve the problem.</p>
<p><b>相談先</b></p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p>	<p><b>Contacts</b></p> <p>Toyonaka City Bord of Education Student Division (Inquiries about Education related matters) 06-6840-8121</p> <p>Toyonaka City Health Center, Preventive Health Division, Mental Health consultation (Mental health related matters for parents) 06-6152-7315</p> <p>Toyonaka City, Child &amp; Family Consultation Section: Child Consultation Division, General consulting about children (Anxiety about raising children matters)</p>