

新型コロナウイルスに対する不安

# COVID-19

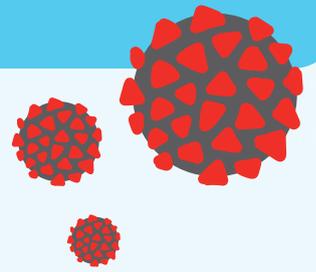
大人も子どももどんなふうに  
自分の気持ちと付き合ったらいいんだろう？





# 新型コロナウイルスの不安

(COVID-19)



1

休校期間が長く続く、外出ができないなど日常の変化が長く続くと心が疲れてしまいやすくなります

こころが疲れてくると

- ・ちょっとしたことでイライラしやすくなったり
  - ・怒りっぽくなったり
  - ・夜が眠りにくくなったり
  - ・コロナウイルスのことばかり考えたり
  - ・コロナウイルスが夢にも出てきてしまったり
- といったことが起こりやすくなります。



誰かを責めたりしないで生活しましょう

2

不安や緊張が高まってくると、大変な事態を誰かのせいにしたくなることがあります。けれども、そうすることでいい解決の出口が見つかるわけではありません。

実はそうする前よりずっと不安は大きくなります。

特に、子どもは大人の価値観や考えの影響を受けることが多いと言われています。

子どもの安心のために、特定の誰かを責めたり、差別につながったりするような発言は避けた方がよいでしょう

# 3

## こころとからだを健康に保つために



保護者の方へ：  
まずはご自身のこころとからだの健康を保つことを大事にしてください！

**ひとりで子育てを抱えない：頼れるところは誰かに頼りましょう**  
パートナーの方にお買い物を頼んだり、友人と子育ての愚痴を言ったりなど、ひとりで子育てを抱えないことはとても大切です。

**不安になりすぎて、情報番組を見過ぎない、検索しすぎない**  
調べれば調べるほど不安がおさまらないときは要注意です。自分で解決できない出来事の場合ですと、調べれば調べるほど不安はどんどん大きくなると言われています。その時間をポジティブな意味で今「できること」に使ってみましょう。今だからこそ、お子さんと一緒に「当たり前の会話の時間」をとったり、ゲームをしたりすることだってできます



**今「できないこと」に目を向けない**  
「できないこと」や「できなくなってしまったこと」に目を向けると、どんどん気持ちは沈んでしまいます。お家の中で子どもと一緒に「できること」「楽しいこと」はなんだろうと考えてみましょう。くだらないことでもかまいません。案外くだらないことの方が不安を小さくしてくれます。

**あなたにとって「今も」「変わらずにできる」「大好きなこと」はなんですか？**  
もともと絵を描くのが好きならば、絵を描く時間をもつこと。  
もともと、おしゃべりをするのが好きならば、LINEなどを活用して、友人とおしゃべりの時間をもつこと。  
それらは、あなたのこころの不安を少なくするのにとても役に立ちます。  
あなたにとって、「今も」「変わらずにできる」「大好きなこと」はなんですか？

**できるだけ手抜きはしてください**  
どれくらい続くか見通しがつきにくいことは、なかなかずっと100%で頑張り続けられません。できるだけ家事の手抜きをするなど、頑張りすぎないようにしてください。

**不安な気持ちは信頼できる友人や家族と分かちあってください**  
このような非日常の状態が長く続くと、不安になったり、イライラしてしまったりします。それは、とても当たり前の心の反応です。一方で、不安な気持ちに無理やり蓋をしてしまうと心がさらに疲れてしまいやすくなります。あなたが、信頼できるご家族などと、そのような気持ちを分かち合うことも、あなたの心の健康を保つことを助けてくれます。



# 休校期間中などの親子関係

親子でできる「コロナ不安」との付き合い方

1

お子さんが「コロナが怖い」と訴えたら

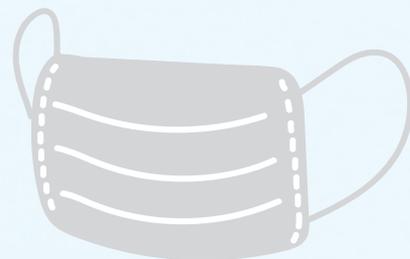


- 1: 真剣に耳を傾けてあげてください。
- 2: 心配になるのは当たり前であることを伝えてあげてください。
- 3: 新型コロナウイルス感染症について、できるだけ本人が理解できる形で伝えてあげてください。  
あわせて、今世界中で大人が頑張ってお薬やワクチンをつくっていることを伝えてあげてください。
- 4: お子さんが予防のために「できること」を伝えてあげてください。

以下のリンクは子どものマスクや手洗いについて「できること」がわかりやすくまとめられています。

[https://oshiete-dr.net/pdf/2020COVID2019\\_mask.pdf](https://oshiete-dr.net/pdf/2020COVID2019_mask.pdf)

新型コロナウイルス  
げき退作戦



休校期間中などはお子さんに報道番組などを見せすぎない

2



子どもは、大人に比べて映像や画像からうけるショックがずっと大きくなりやすいと言われています。  
こんな時だからこそ、のんびり音楽を聴いたり、一緒にゲームをしたりもよいでしょう。

3

日常の生活リズムは大切に! できる範囲での運動も大切に!

お家の中や庭でできるような、からだを動かすことができる遊びはとても大切です。  
室内でもカーテンを開けて窓際で過ごすなど、できるだけ太陽の光も浴びさせてください。  
朝起きる時間や、夜寝る時間も遅くなりすぎないように。  
なるべく普段通りの日常生活のリズムで生活をしましょう。

#### お子さんがマスクをしない、すぐに遊びに行ってしまうような場合

4

子どもと大人の危機感のズレはどうしてもあります。  
「なんでマスクしないの!？」  
「こんな時に出かけて!」と叱る前に、  
マスクをしてくれることや、遊びに行くのを我慢してくれることで  
「誰かの命を助けている」ということを教えてあげてください。



5

#### 1日に少しの時間でもいいので、当たり前の親子の日常の時間を

一緒に夕食をつくること、夕食を一緒に食べることや、  
くだらなくて役に立たないこと  
(ゲーム、トランプ、手芸、お互いの写真を撮りあうなど)  
を一緒にすることは、  
お子さんの安心につながります。



#### 子どもの日常生活のリンクを途切らせない

6

現代はゲームを通じて友だち同士つながれます。  
学校が休みになっても一緒に遊ぶことができることは、  
子どもの心の安心につながります。  
もちろん友だちとLINEなどでお話するのもよいでしょう!



# 親子でとりくむ

# 「コロナふあん」対策!

## こころのもやもやはへらせるよ!

もしもそれでも、不安ふあんになってしまふなら、  
一つだけ覚えておいて欲しいことがあります!



### 1

### 「不安は考えれば考えるほど大きくなります」

「考えない時間を長くする」ためにうまくいく方法を親子で一緒に考えてみましょう  
「運動」や「リラックスできること」や「集中してがんばれること」は  
「考えない時間を長くする」のに役に立ちます



#### 「運動」の例:

サッカーが好きな子はお部屋で小さなリフティングボールで練習してもいいかもしれません。  
なわとびが好きな子はなわとびでももちろんオッケーです。  
丸めた靴下を使って親子でボールあそびをしてもいいです。  
筋トレなどを頑張ってみてもいいかもしれません。



#### 「リラックスできること」の例:

不安を追い出すために、深呼吸! 不安がどんどん追い出されるように  
10秒くらいかけてゆっくりと息を吐き切ってください。  
深呼吸しながら、自分の頭の中で大好きな人、大好きなペット、  
大好きなアニメのキャラクター、大好きなぬいぐるみのもふもふな  
触り心地など大好きなことを考えてみましょう。  
大好きな入浴剤でお風呂にゆっくりつかるともリラックスにつながります!  
もちろん、大好きなママやパパと手をつないで一緒に眠るのも!



#### 「集中できること」の例:

勉強は得意じゃないけど、ゲームだったら得意だよって子は  
もちろんゲームをしても大丈夫です。  
一生懸命がんばってみてください。  
ゲームだったらいつものみんなと一緒にいられますよ。  
もちろん勉強が大好きで集中できる子は勉強しても大丈夫です!

## それでもやっぱり不安だったら？

あなたの信頼できる人、地域のこころの専門家などに相談してみてください

大湫病院でも、「コロナウイルスのことで子どもが怖がっている」など、お子さんの心のご相談や「休校期間で親子関係が…」など日常の親子関係の相談を電話で受け付けております

詳しくは大湫病院相談室まで



ここまで読んでくださりありがとうございました！



作：大湫病院 児童精神医療センター

参考文献：心的トラウマの理解とケア：金吉晴編

災害とトラウマ：こころのケアセンター編

だいじょうぶ自分でできる心配の追い払い方ワークブック：ドーンヒューブナー

新型コロナウイルスについて子どもに話す：NASP（アメリカ学校心理士会）より提供、

日本学校心理士会・日本学校心理学会が翻案・翻訳

新型コロナウイルス撃退作戦！：佐久医師会・教えてドクタープロジェクト

## ●リーフレットをご覧いただく皆様へ



誰も経験したことのない事態だからこそ  
不安になるのもあたりまえです

だからこそ

1日24時間を「不安なこと」で埋め尽くさないようにしてください  
あなたの24時間の中には  
「今も」「変わらずできる」「大好きなこと」はあるはずです

例えば音楽をきいたり

例えば子どもの寝顔をみたり

例えば大好きなお菓子を食べたり

**そんな「今も」「変わらずできる」「大好きなこと」は大事にしてください**



そして不安な気持ちは蓋をしすぎると

よけいに心の不調をきたしてしまいます

だからこそ、信頼できる誰かと共有してください

このリーフレットは新型コロナウイルスに対する不安な気持ちと

どのように付き合ったらよいか悩まれている保護者の方に向けて制作をしました

少しでも、不安に押し潰されそうになっているみなさんのお役に立てばと思います