

【保護者向け】 新型コロナウイルス（2019-nCoV）の流行期間 における、子どものストレスへの対応について

- 子どもは、いつもより甘えたてきたり、不安、ひきこもり、怒りや興奮、おねしょなど、さまざまな形でストレスへの反応を示します。
- 子どもの反応はありのままに受け止めてあげましょう。子どもの心配事に耳を傾け、いつも以上に愛情を示して気を配ってあげましょう。
- 子どもはつらい時には大人たちの愛情や配慮を必要とします。いつもよりも時間をとって気を配ってあげましょう。
- 子どもの話に耳を傾け、優しく話しかけ、安心させることを心がけてください。
- もしできれば、子どもが遊んだりリラックスする機会を作ってあげましょう。
- できるだけ、子どもが保護者である親や家族と一緒にいられるようにしてあげましょう。もし、入院などで保護者と離れてしまう場合は、電話などで定期的に連絡が取れるようにして、安心させてあげましょう。
- できるだけ規則的な日課やスケジュールを維持しましょう。安全に遊んだりリラックスする時間や、学校の授業や勉強する時間を含めて、新しい環境にあわせた日課やスケジュールを立てるのを手伝ってあげましょう。
- これまで起きていることについて事実（ファクト）を伝えましょう。子どもの年齢に合わせた理解できる言葉で、現在の状況について説明してあげましょう。また、病気に感染するリスクを減らす方法について、わかりやすい情報を教えてあげましょう。
- これから起きるかもしれない状況について、安心できる方法であらかじめ伝えておきましょう。例えば、「あなたや家族が具合悪くなったら、お医者さんに治してもらうために、しばらくの間、入院しないといけないかもしれない」などです。

