

## お子様と暮らしている皆様へ

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、社会全体に逼迫した状態が続いております。健康面や経済面の心配が続き、先が見えない中、お子様の学校の休みも長くなり、親も子も不安が募り、気持ちが減入ってしまうことが増えておられるのではないのでしょうか。

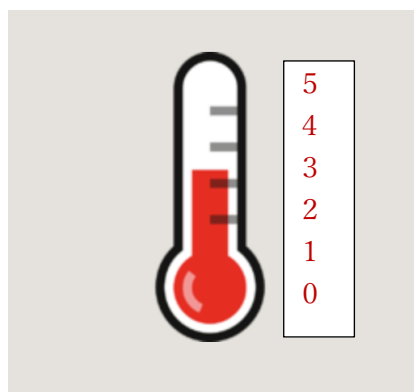
特に、普段は職場で仕事をしている皆さんにとっては、家にいて子どもと一緒に時間が長くなったことで、親子関係が密になるよい機会となる一方で、つい感情的になって子どもに当たってしまうこともあると思います。子どもたちも、年齢や発達等で個人差がありますが、通常の生活との違いに戸惑いを感じ、限られた生活空間でストレスが溜まり、ニュース等から伝わるさまざまな情報に不安や恐怖、心配を感じている子どもたちもいるでしょう。時には、言葉が乱暴になったり、きょうだいで喧嘩をしたり、モノに当たったりなど、普段と違った姿を見せるかもしれません。

そうした子どもの姿に自身もイライラが募り、感情的に子どもに当たるが増えてしまい、親子で一緒にいることが辛くなってしまうかもしれません。そうしたことがないよう、あなた自身も、そして、あなたの周りの大人も落ち着いて、安定した気持ちでいられたらよいですね。

そのために、次のようなことが役に立つかもしれません。試みてください。

### 1. 自分の苛立ちを知り、リラックスする方法です

ご自身の苛立ちを心の中の感情温度計をイメージして自覚すると冷静に対応できます。



- |          |                            |
|----------|----------------------------|
| 5 切れる    | 誰かを頼りましょう                  |
| 4 切れる間近  | 危険ではないことを確認して部屋を出るなど試みましょう |
| 3 著明な苛立ち | 子どもと距離をとりましょう              |
| 2 中等度苛立ち | リラクゼーションを使いましょう            |
| 1 少し苛立ち  | 自覚しましょう                    |
| 0 安定     |                            |

#### リラクゼーション方法の例

- 深呼吸：できるだけ大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く
- 力を抜く：肩を挙げて力を入れ、その後だらんと力を抜く
- 互いに手をもみ合ったり、背中をさすりあう



いろいろ工夫されても、目の前で子どもが騒いでいたり、泣き叫んでいたりするのが続くと、どんな親御さんでもイライラを抑えられなくなることはあり得ることです。感情温度計で3や4の段階と感じたら、ともかく、お子さんから離れてみましょう。別の部屋に行ったり、家の外に出てみるのもよいでしょう。深呼吸をしたり、少し歩き回ったりし、気持ちが落ち着いてからお子さんのところに戻るとよいと思います。お子さんは、まだ騒いでいるかもしれませんが、今度は、前より落ち着いて対応できるかもし

れません。なお、お子さんには、「お母（父）さんが、さっき出て行ったのは、お母（父）さんの気持ちを落ち着けるため、あなたが嫌いになったのではないから心配しないでね」など、お子さんを安心させる言葉をかけてあげるとよいでしょう。



## 2. 夫婦やご家族で不安や苛立ちについて話し合ってみましょう

ご夫婦で家にいるのであれば、互いの苛立ちの度合いを感情温度計で測り合ってみましょう。

そして、子どもの困った反応やぐずり、親自身の不安や苛立ちは、親にとっても子どもにとっても、「非日常の異常な事態に対するあたりまえの反応」であることを共有しましょう。そのうえで、リラクゼーションを一緒にやってみましょう。お子さんとも一緒にやってみるのもよいでしょう。

## 3. 子どもの不安・ストレスを理解するように努力してみましょう

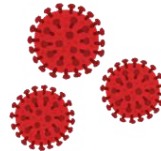
お子さんも友だちに会えず、外で遊ぶこともできず、イライラしているかもしれません。子どもの気持ちにも注意を払いましょう。

## 4. 子どもが話しやすい雰囲気や時間を作りましょう

子どもが自分の気持ちを伝えたり、不安に関して質問しやすいような雰囲気を作りましょう。子どもと話す時間を確保しましょう。子どもの中には、理解できないことへの不安があるだけではなく、「これは、自分が何か悪いことをしたことによる罰だ」と考えていたり、「親を守らなければいけない」と考えるなど、子ども独特の考え方をすることがあります。受けとめてあげましょう。現実的でない考え方に関しては、強く否定するのではなく、「お母（父）さんは・・・と思うよ」と現実を伝えてあげましょう。

## 5. 年齢に応じた形で子どもに新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について説明してあげましょう

子どもは重症になることは少ないけど、他の人に移さないように、少し我慢してがんばろうなどと説明しましょう。



## 6. 子どもを怒るより褒めることを心がけましょう

この状況は子どもにとってもストレスであり、子どものせいではありません。強く叱っても子どもにとっては不満が募るだけです。手洗いを含め、楽しく教える方法を考えて、褒めることを心がけましょう。

## 7. 子どもが自分で決めたり、選んだりするのを助けましょう

子どもにとって不安がある時には、自分の力で「できた！」という思いを持つことが助けになります。「〇〇しなさい」だけではなく、一緒に考えて、何をするかを一緒に決めることを繰り返すことが子どもにとって大切です。

## 8. できる範囲で子どもらしい活動ができるよう工夫しましょう

子どもは遊びの中で不安を乗り越えていきます。できる範囲で外遊びを確保したり、お絵かきなど、

子どもらしい活動を確保してあげましょう。

**9. 子どものこと、家族のこと、養育者の方々ご自身のことなどで、悩みや疑問が生じたら、相談しましょう**

あなたが住んでいる市区町村では子ども家庭福祉を担う部署があります。抱え込まずに相談してみてください。さまざまな電話相談もあります。利用してみてください。

**10. 発達の偏りやメンタルヘルスの問題を抱えているお子さんに関しては主治医に相談しましょう**

発達障害（自閉スペクトラム症や注意欠如多動症等）などの発達に偏りのあるお子さんやメンタルヘルスの問題を抱えているお子さんは不安が著しく強くなるなどの難しさが生じることがあります。そのような時には、主治医と相談しましょう。



作成：公益社団法人日本小児科学会  
一般社団法人日本子ども虐待防止学会  
一般社団法人日本子ども虐待医学会