

保護者のみなさまへ

白山市教育委員会

新型コロナウイルス感染症によっていつもと違う生活を送ることになり、日々の対応に心も身体も疲弊しているのではないでしょうか。お子さまの健康を日々守っておられる保護者のみなさまも、休校期間中のお子さまとの過ごし方やご自身のお仕事との兼ね合いなどきっと大変な思いをされていることと思います。このような状況の時のご家庭でのお子さまへの関わり方についてお伝えします。

普段の生活と違う状況や安心・安全が脅かされる状況が続くと、心と身体に様々な反応や症状が出ることがあります。このような反応・症状は**「普段と違う環境に対する自然な反応や症状」**であり、一時的な場合が多いです。

＊子どもの心と身体に起こること（例）＊

◆からだの変化

頭痛、腹痛、吐き気、理由不明な痛み、食欲がない、なかなか眠れない、夜中に目が覚める

※ストレスで身体の症状が現れることがあります。ただし、身体症状が主に強くでている場合には、まずは風邪やコロナ等を疑い医療機関に相談してください。

◆きもちの変化

落ち着きがなくなる、怖がる、ぼーっとする、イライラする、これからのことが心配で仕方ない、小さなことでも不安になる

◆行動の変化

自分や他人を責める、すぐに泣いたり怒ったりする、こども返りをする（甘えやわがままが出る、べったりとくっついてくるなど）、いつもしない失敗をする（夜尿など）、よく騒ぐ（ハイになる）

＊ご家庭でできる対応について＊

■落ち着いて安心できるようにしてください

・まずは大人が落ち着いている様子を見せてください。保護者が過剰に不安そうにしていると、子どもの不安も高まります。

・甘えてきたときはできるだけそばにいてあげてください。甘えることで心が癒されていき、だんだんと落ち着いてきます。

・無理のない範囲で普段と同じ生活を送ってください。いつも通りの生活スケジュールが安心につながります。

■正確で正直な情報を伝えてください
・正しい情報を子どもの年齢にあった説明で伝えてください。インターネットやＳＮＳ上では様々な情報が拡散しています。過剰に使用している場合は制限を設けることも大切です。
・緊張が高まると誰かを責めようとすることがあります。うわさ話はやめ、特定の人を感染の原因と決めつけることや、過度な非難は避けてください。
・繰り返しニュースに触れることで不安が高まる場合があります。「夕方のニュースだけを確認する」等と決めてしまって、後はできるだけコロナ関連の情報を避ける事も一つの方法です。

■予防に必要な基本的知識と健康的な生活習慣を話してみてください
・手洗い、うがい、咳エチケットなどの正しい方法を一緒に実践してみてください。
・バランスの取れた食事、十分な睡眠をとり、免疫力を高めましょう。家でできるストレッチなども生活に取り入れてみてください。これらは、心の健康を保つうえでも大切です。

■子どもへの声掛けのポイント
・「一緒にやろう」で、親子でコミュニケーションがとれる時間を作りましょう（トランプ、ボードゲーム、ストレッチ、料理など）。
・大人が生活の変化に苦しくなったときにも、「休校のせいで仕事にいけない」「家事が増えて大変」などの言葉は、あまり口にださないようにしましょう。

■大人にとっても不安が高まる時期です
・なかなか時間が作りにくいかもしれませんが、保護者のみなさまが一息できる時間も大切です。お風呂の時間を増やしたり、趣味の時間を作ったりして、リラックスできる時間も大切にしてください。
・家にいる時間が増えることで、家族の喧嘩が増えたり、逃げ場がなくなったように感じたりすることがあるかもしれません。そんな時には、相談機関の活用も検討してみてください。電話やネット環境等を使って相談の対応を続けている機関も多くあります。

＊白山市の子どもの相談機関＊

〇子ども相談室　平日８：30～17：15、木曜のみ８：30～18：30
　電話：076-276-1792
　…主に子育て・虐待等に関する相談
〇教育センター　平日８：30～17：00
　電話：076-276-7566
　…主に学校生活に関する相談



休校等の生活の変化に伴ってストレスが高まり、子どもの不安定な状態が続いている場合など、子どもへの対応に迷われることがありましたら、お気軽にご相談ください。