

子どものこころとそのケア

心の110番
“すてっぷ”へ



子どもは広い視野で見るのが苦手

子どもは大人にくらべて経験そのものが少ないです。合理的、理論的に考えるための経験が少ないため、ネガティブな情報に振り回されやすく、**気持ちも大きく揺れ動きやすい**のです。こんな様子あらわれていませんか？

身体面

頭が痛い、おなかが痛い
眠れない、寝ても寝たりない、
食欲不振、食べ過ぎてしまう



行動面

できていたことができなくなる
しがみついて離れない
言動が幼くなる よく泣く おねしょをする
いつもよりよくしゃべる ケンカが増える
わがママが増える 物にあたる

感情面

いらいらする 怒りっぽくなる
甘えたくなる 心配になる
悲しくなる 元気が出ない

年齢によっても・・・

○就学前の幼児から小学校低学年くらいまで

身体面、行動面に出やすい

例えば、

赤ちゃん返り…指しゃぶり、暗闇を怖がる、おもらし、
甘える などの様子が見られます。

また、身近な人への反応が強くて、強い不安、緊張、
がんばりすぎが出ることもあります。

○小学3年～小学5年

身体面、行動面、感情面に出やすい

不安や恐れは現実的なものが比較的多い

身体的な不調を訴えることが多くなります。

(腹痛、頭痛、吐き気、不眠、悪夢など)

家族に対してイライラや怒りを出したり、大人の言うことを聞かなかったり等の反応も出てきます。

○小学校6年以上

身体面、行動面、感情面とどれも出やすい

低学年に比べてより複雑に反応

例えば自室にひきこもる、気分が落ち込んで何もする
気になれない等の状態が出てくるかもしれません。

大人の愛情が必要！

- *時間をかけて接してあげて
- *少しの気遣いがあればだれにでもできる支援
- *温かな行動や声かけて子どもたちの不安は和らぐ

子どもの心のケアを一緒に取り組んでいきましょう

1 まず安心と安全！ 家族みんなが良い体調を維持できるようにしましょう

- *できるだけ規則正しい生活をしましょう。
- *睡眠を十分にとりましょう。
- *食事はバランスよく食べましょう。
- *可能な範囲で身体を動かしましょう。(なわ跳びやストレッチ、ラジオ体操など)

安全のための約束づくり

- *留守番するときの約束
- *外で遊ぶときの約束
- *感染予防のための約束

2 正確な情報を手に入れましょう

新しい情報のうち正しいもの(厚生労働省、県、市、などの発表など)を選んで子どもたちへ伝えるときには

- *正しい情報をごまかさず、正直に伝えましょう。
- *子どもの理解力に応じて説明しましょう。⇒ 表やイラストなど見てわかるものを用いるとよいでしょう。

3 子どもの素直な気持ちを聞きましょう

- *お風呂に入りながらも、お絵かきしながらでも大丈夫
- *子どもに怖い気持ちや間違った思い込みがあれば、その気持ちを丁寧に聞いてあげましょう。どんな気持ちであっても否定せずに聞きましょう。また、すぐにその気持ちを何とかしようとするのではなく「こわかったね」「そう思ったんだね」「お話しできたね」と伝えましょう。
- *子どもに気持ちを話すように強要しないようにしましょう。子ども自身が話したいときに、気持ちをゆっくり聞いてあげましょう。

4 子どもといっしょにアクティビティ

- *なわとび、ラジオ体操、ストレッチ、など
- *ねんど遊び、お絵かき、手芸、工作、お菓子作り、料理など

5 人とのきずなを大切にしよう お互いの頑張りをねぎらいましょう。

- *家族など親しい人と話す時間をもち孤立しないようにしましょう。
- *一緒にカードゲーム、ボードゲーム、折り紙、工作等してコンピューターゲームや動画視聴の時間を増やさないようにしましょう。
- *メリハリをつけて定期的にコミュニケーションを取りましょう。
- *直接会えない方とはメールや電話も用いて連絡を取るようにしましょう。



6 まちがった捉えから“いじめ”をしないようにしましょう

たまたま新型コロナウイルスに感染した人やその家族、身近な人、感染した人の治療や予防をがんばっている病院や保健所の人やその家族などに「ウイルスがうつる」「ウイルスにかかっている」と言ったり、のけ者にしたりすることはいじめです。

大人も子どももそのようないじめ加害者にならないように気を付けましょう。

大人にとっても子どもにとっても初めての経験です。お子さんへの対応が心配だったり、困ったりしたときには信頼できる方に相談しましょう。電話でも相談できます。

- 教育センター すてっぷ
相談専用電話 058-383-7290 火～土 9:00～17:15 (祝日除く)
- 子ども・家庭電話相談室
058-213-8080 または 0120-76-1152 (フリーダイヤル)
月～金 8:45～21:00 (祝日除く) 土 8:45～17:00 (祝日除く)

