

緊急事態宣言による休校・休園時の
子どもとの過ごし方

この資料について

- この資料は以下の情報などをもとに新型コロナウイルスによって休校・休園中の保護者が子どもさんと安心して過ごすための情報提供を目的に新潟大学教育学部の田中恒彦（臨床心理学）によって作成されました。
- 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）WHO公式情報特設ページ
https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage
- 新型コロナウイルスを心配している子どもや若者の支援ガイド
http://jabt.umin.ne.jp/j/headline/200401_3.html
- 日本心理学会 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連ページ
<https://psych.or.jp/special/covid19/>
- セーブザチルドレン 子どもに関わるすべての方々へ「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために」
<https://www.savechildren.or.jp/sp/news/index.php?d=3170>
- IASC新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version1.5
<https://www.fmu.ac.jp/univ/daigaku/topics/20200330.html>

非常事態時に子どもに起こる反応・行動

腹痛,
頭痛,
不眠,
食欲不振
など



後追い,
しがみつき,
保護者がいない
ことへの不安,
など



イライラ,
主張や反発が
強くなる,
暴力,
はげしいはしゃぎ
など



遊びの中で
起きている
出来事を
再現する



子どもにとって安全な環境を作りましょう

定期的に
手洗いをする

正しい手洗いか
を実践する

不安なニュース
が流れていない

マスク着用など
咳エチケット

他人と適切な
距離をとれる

体調が悪いこと
を伝えられる

生活リズムを作りましょう

- 一日の時間割（スケジュール）を作りましょう
- スケジュールには以下のことを入れ込んでおきましょう
 - 起きる時間を定める
 - 3食の時間
 - 学校と同じような学習
 - 創作活動となる時間
 - 適度な運動を入れる
- 作成したスケジュールやルールは親や祖父母など子どもに関わる大人で共有しましょう

1時間目 9:00～9:30	ラジオ体操とストレッチ
2時間目 9:45～10:15	算数（計算ドリル）
3時間目 10:30～11:00	国語（漢字ドリル）
4時間目 11:15～11:45	図工（お絵かき）
給食	お昼ご飯
5時間目 13:00～13:45	体育 （ランニング・なわとび）

子どもと楽しく過ごすために

- 子どもひとりひとりとの時間をもちましょう
一緒に作業をする，勉強をみる，一緒に遊ぶ，歌を歌う・・・
- 「何がしたいか」を聞いてみましょう
子どもに選択してもらいましょう。やりたいことをやれるということ
は子どもの精神的健康に寄与します
- 「やってほしいこと」を伝えましょう
禁止するのではなく，具体的にやってほしいことを伝えましょう
- 出来たときにはともに喜びましょう
ただ「褒める」のではなく，達成したことを喜びましょう。途中
までで終わったり失敗したとしてもそこまでの課程やチャレンジ
できたことを喜びましょう。

情報との付き合い方

- テレビのニュースや映像を繰り返し見ないようにする
- インターネット上の情報や噂には不正確なものが含まれている可能性があることについて伝える



- 情報の正しい取り方について話し合う
 - 子どもの質問に耳を傾ける
 - 知り得ている正しい情報を伝える
 - 子どもと一緒に情報を検索してみる
 - 「知らない」「わからない」と正直に伝える



自分の状態と向き合いましょう

- ストレス反応は「正常な反応」です
子どもと同じかそれ以上に、大人もストレスがかかっています
- あなたは一人ではありません
たくさんの方が私たちと同じ心配を抱えています。あなたがどのように感じているのか話すことのできる人を見つけ共有しましょう
- 休みをとりましょう
子どもたちが眠った時、子どもたちだけで遊んでいるときなど
あなたにとって楽しいことやリラックス出来ることをやりましょう
- 専門家も控えています
子どもと家族を守る体制を作るための専門家がいます。困ったときは躊躇せずに専門家に相談してみましょう。

自分で出来るストレス対処の例

- 周りの環境を整える
- 音楽を聴く
- ストレッチをする
- 友人と電話やSNS等を使って会話をする
- 不安を引き起こす考えから距離をとる

助けになる情報にアクセスする

- NHK：新型コロナウイルス特設サイトこんなときにはどんな支援が？
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/management/?tab=1>
- 日本心理臨床学会：コミュニティの危機とところのケア
https://www.ajcp.info/heart311/?fbclid=IwAR1CT05PHRr73B03gGD_azC2CuUbiJQDcczOeWvmha4u8lUnjKfFygtuSRk
- NHK：学校がお休みの子どもたちへ
<https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/message/>
- 新潟市の相談窓口
<https://www.city.niigata.lg.jp/smph/kosodate/ninshin/sodaninfo/102.html>