

緊急事態宣言による休校・休園時の 子どもとの過ごし方

この資料を公開するまでに以下の先生方からご助言をいただきました。
記して感謝いたします。

勝又 陽太郎 先生（東京都立大学）
瀧井 美緒 先生（岩手県立大学）
津島 豊美 先生（つしまメンタルクリニック）
福地 成 先生（みやぎ心のケアセンター）
森澤 治枝 先生（つしまメンタルクリニック）

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>

この資料は以下のWebページの情報を中心に新型コロナウイルスによる緊急事態宣言を受けて休校・休園となった保護者が子どもさんと安心して過ごすことができることを目指して作成されました。

- 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



フリー素材 いらすとや を利用

感染症の流行がひとたび発生したら、ストレスを感じたり、不安になったりするのは当たり前のことです。非常事態に影響を受けた人々に普通にみられる反応の例として提示したようなものがあります。

図に挙げたような反応は病気の症状ではなく、非常時に起こる正常な反応なのです。

これらの反応が出る背景には、病気になることや死ぬ事への恐怖、大切な人や養育者から引き離されるのではないかとこの恐れ、大切な人を守れないのではないかとこの無力感や、感染症のために大切な人を失うのではないかとこの恐れ、隔離によって生じる無力感、倦怠感、孤立感、抑うつ感などがあります。

特に今回の新型コロナウイルスでは、病気ではないかと疑われて、社会的に除外されたり、検疫・隔離されたりすることへの恐れ（例えば感染する可能性が高い仕事に親が就いている、あるいはそうではないかと思われた人に対する差別など）や、新しい感染症で解らないことが多いことから生じる保護者や周囲の大人の不安そうな様子や緊張感などが影響を与えます。

また、こういった非常事態が子どもたちに高揚感を抱かせることもあり、特に登校日や久しぶりにお友達と会った時などに強くはしゃいでけがに繋がることなどもあります。

これらの反応は状況が落ち着いてきたり、環境を整えたり、必要な支援を行うことによって改善してきます。

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

正しい手洗い法
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

子どもたちのいる場所で、思いやりや気遣いに満ちた環境づくりを目指してください。子どもたちは大人からの支えを必要としており、困難な時には尚一層、子どもたちに注意を払うことが必要となります。子どもたちはしばしば、自分にとって大切な大人から感情の出し方の手がかりを得ることを覚えていて下さい。そのため、大人たちがその危機にどのように対応するのが、非常に重要となります。大人が自分自身の感情をうまく処理し、落ち着きを保ち、子どもが気がかりに思っていることに耳を傾け、優しく話しかけ、安心させることが重要です。適切な場合には、その子どもの年齢に応じて、子どもたちを抱きしめたり、愛していることや大切に思っていることを繰り返し伝えてあげてください。お子さんが小さい場合には、手洗いや咳エチケットなども「教える」だけでなく、遊びに変えてみる事が出来ると思います。手洗いスタンプなどはその良い例です。お子さんがある程度大きくなっている場合は、「安全な環境とは何か」について一緒に考えてみることも良いでしょう。主体的に考えたり取り組んでもらうことで無用な衝突を防止することに繋がります。

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）

可能であれば、子どもたちを危険にさらしたり、保健医療機関の指示に反したりすることのない範囲で、学習活動、課外活動、その他の日常活動を、今までと変わらず行えるようにしてください。たとえば「起きる時間は7時」等に固定し、起きたら食事を作って食べましょう。お子さんと一緒に食事を作っても良いです。

ここには家での時間割の例を出しました。学校でのように40～50分にこだわる必要はありません。低学年だと15～20分、中・高学年以上で30分くらいが現実的です。中学生以上になると、30分の課題の後に5～10分の休憩を挟んで後半の30分というふうに取り組む事ができる人も増えてくるでしょう。

休憩の間にはお子さん好きなことをさせてあげてOKです。

お子さんが小学生なら「給食当番」として配膳や片付けを手伝ってもらったりできるでしょうし、高学年以上なら料理をしてくれるかもしれません。

もちろん、2時間目に「家庭科」と称して洗濯物を干したり、掃除機をかけたりしてもらっても良いです。

適度な運動を入れることも大切です。散歩やランニング、縄跳びなどが手軽に出来る運動だと思います。いずれも、感染予防を意識し、マスクを着用したり、帰宅後は手洗いを行ったりするなどをしてください。

お手伝いや運動などは年齢によって内容を調整することが必要になるでしょう。子どもと相談しながらちょうど良い役割を担ってもらうようにしてください。

また、出来たスケジュールやルールは夫婦・祖父母など家族で共有し、協力して実践しましょう。大人が模範となる事が大切です。

休みになるとゲームや動画視聴について気になることが出てくると思います。これを機にゲームや動画の視聴について家族で話し合うことも大切です。ゲームや動画は子どもたちにとって大切な遊び道具のひとつです。休校・休園が続くとついつい視聴時間も延びてしまい、就寝時間が遅くなるなど生活リズムの乱れにつながります。以下のリンクは内閣府が作成したゲームやインターネットのトラブルを防ぐための情報提供ページです。こういったものを活用してルール作りを試してみてください。

https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_use/hogosya.html

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。

子どもひとりひとりとの時間をもちましょう

ひとりに対して20分以上を目安に、どのくらいの時間をとるかは相談して決めることができます。毎日同じ時間帯にすることで、子どもたちはその時間を楽しみに待つようになるかもしれません。

子どもにしてほしいことを「遊び」にすることで楽しい時間にするよう工夫できるかも知れません。着替え競争、リズムをつけた手洗い遊びなどもできます。

高学年のお子さんならば、「望ましいこと」をやってくれたことに対してご褒美をつけること等も出来ます（専門的にはトークンエコノミー法といいます）。

「何がしたいか」を聞いてみましょう

子どもが行う自発的な活動を支えることはとても大切です。できるだけ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

子どもたちに何かするように伝えるときには、ポジティブな言葉を使うようにしましょう。例えば、「散らかさないで」ではなく「洋服を片付けてください」と言い換えましょう。

自分の子どもが自分がお願いしたことを実際にできる能力があるでしょうか？子どもにとって一日中室内で静かに過ごすことはとても難しいことですが、あなたが電話をする15分間なら静かにしていることはできるかもしれません。

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



・子どもさんとコロナウィルスのことについて話し合うのは良いことです。子どもたちはコロナウィルスについて耳にするでしょうし、マスクをしている人が増えたことなど、周囲の変化にも気づきます。子どもにとって、保護者とコロナウィルスについての会話を普通にできることは大切です。なぜなら保護者は子どもにとってもっとも安心して正しい情報を得られるはずの存在だからです。友だちや他の子どもから、噂話や間違った情報を得てくることもあるでしょう。子どもたちが直接保護者に確認する機会をもてるのがとても大切なことです。

・お子さんの年齢も考えつつ、事実を話しましょう。子どもにとっても、正直さと正確さは大切です。知りうる事実を伝えましょう。ただし、年齢に合わせて、何をどこまで伝えるか、情報の質と量を調整してください。たとえば「ワクチンはまだないけれど、お医者さんが一生懸命、作ろうとしているよ」とか「病気になる人はたくさんいるかもしれないけれど、多くの人は風邪やインフルエンザのように、ちゃんと治るよ」などと説明できるでしょう。

・お子さんが質問できるようにしましょう。子どもがコロナウィルスについて疑問を持ったり心配したりするのは当然のことです。質問をしたら答えが返ってくる環境を与えることは、子どもたちの不安を軽減することに繋がります。繰り返しになりますが、回答は正直に。分からないことは、分からないと言って構いません。現時点では、コロナウィルスに関して誰にも答えられない質問があります。そのことを説明し、答えを見つけようと働いている人たちについても、伝えましょう。子どもにも、子どもなりの考えがあるでしょう。それを聴いたり、絵に描いてもらったりしましょう。

・自分の心配にも目を向けましょう。先行きが不透明だと、誰でも不安や心配を感じるものです。あなた自身の心配や疑問について話せる大人を見つけてください。あなたにとって、落ち着きを取り戻す助けになるものは何でしょうか。自宅にいるなら、音楽、呼吸法、リラクゼーション法、気晴らし（面白いものを見るなど）、家族やペットとの時間などが役立つでしょう。落ち着いた気持ちで子どもたちに話しかけましょう。そのことが子どもたちの安心につながります。

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。

先にも記したとおり、感染症の流行がひとたび発生したら、ストレスを感じたり、不安になったり気分が落ち込んだりするのとは当たり前な反応です。

「子どもに心配をかけないように」と常に張り詰めた状態であることになりやすから、疲労も蓄積してきます。子どもと同じように、イライラしたり、怒りっぽくなったりしますし、最悪の時には暴言や暴力を振るってしまうようなことも起こるかもしれません。

どんな理由であれ、子どもに対する暴力や暴言は許されるものではありません。しかし、それはあなた自身がSOSを発しているということです。

そうならないように準備をしておくことが大切になります。

自分は一人ではないと感じる事は、あなたのイライラや不安を和らげることに寄与するでしょう。ご家族で不安や苛立ちについて話し合ってみましょう。話し合うときは、「私はこういうことが腹立たしいと感じている」という風に、「自分」を主語にすることをお勧めします。また、家族だけでなく、友人や相談機関の人などとお話することは効果的でしょう。

大切なことなので繰り返しますが、保護者が「助けて」と言えることはとても大切なことです。全ての責任を特定の保護者（たとえば母親だけ）が担うことはないのです。

休みを取ることは何よりも大切です。子どもたちだけで安全に遊んでいるときや、子どもが眠った後などにあなたにとって楽しいことやリラックス出来ることを行ってください。

最後に、当たり前のことですが自分でどうにもできないと思うことが出てくることもあります。その時には迷わず専門家を頼ってください。

電話相談やインターネットを使った遠隔カウンセリングなどのサービスもあります。自分の話をゆっくり聞いてもらい、他人と思いを共有することはストレス反応を和らげるのに効果が期待できます。

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
- 深呼吸やストレッチをする
- 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
- 相談窓口を探して相談する

自分で出来るストレス対処法を知っておくことも大切です
ストレスを引き起こす要因の中で調整可能なものについてはぜひ調整してみてください（例えば、家事の負担割合を変えたり、いつもよりも作業量を減らしたり、出来るならばアウトソーシングを試してみるものいいでしょう）。音楽を聴いたり、お茶を飲んだり、ストレッチなどをするのも良いですし、お友達と電話やSNSを利用して話し合うのも良いでしょう。
自分の地域の相談窓口を探して相談してみましょう。専門家に繋がることで問題が解決していなくても気持ちが楽になることもあります。
少し専門的な方法として以下に不安を引き起こす考えから距離をとる簡単な方法を紹介합니다。

ステップ1：準備

- 足を床に平らに置き、両手を膝の上に置いて、快適な座位を見つけます。もし快適ならば目を閉じましょう。

ステップ2：思考、感情、身体

- あなた自身に問いかけましょう。「私が今考えていることは何だろう？」
- あなたの考えていること注目しましょう。それはネガティブですか、それともポジティブですか。
- あなたの感情に注目しましょう。それはうれしいことですか、そうではないですか。
- あなたの身体の調子に注目しましょう。傷ついたり、緊張してはいませんか。

ステップ3: 呼吸に集中

- 息を吸って、吐く、あなたの呼吸に耳を傾けましょう。• お腹に手を置いて、呼吸のたびにふくらんだりへこんだりするのを感じましょう。
- 自分自身に言いましょ。「大丈夫。それがなんであれ、私は大丈夫。」
- しばらくの間、あなたの呼吸にただ耳を傾けましょう。

ステップ4：回帰

- あなたの身体全体の調子に注目しましょう。
- 部屋の音を聞きましょう。

ステップ5：振り返り

- 落ち着いたかどうか、考えましょう。心が整った時目を開けましょう

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こころのケア
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>

最後に、助けになる情報のリンクを紹介します。このほかにも様々な機関が情報を提供してくれています。それらを参考に様々なサポートを遠慮せずに受けてください。

子どもの学びの停滞，経済的な不安，先を考えると悩みはつきません。しかし，一番大切なことはとにもかくにも生きのびることです。ここに書かれている情報や知り得た情報をもとに理想的にやろうとして無理するのは禁物です。他人と比べず、自分自身が少しでも気分がよいと思えたやり方を大切に。共に生きましょう