

《緊急時のこころのケアのために》

保護者のみなさんへ

新型コロナウイルスの感染拡大で、学校や園がお休みになるなど日常生活への影響が出ています。

不安や恐れから、子どもにはいつもと異なる反応や行動が見られることがあります。

子どもたちが安心して生活を送ることができるよう、見守っていきましょう。

★規則正しい生活リズムを保ちましょう

★リフレッシュを心がけましょう

少しでも身体を動かす工夫を！

★刺激的な情報に注意しましょう

・うわさやデマが広がりやすくなっています。

・どの情報が正しいか、子どもには判断が難しいことがあります。

・年齢に合わせた言葉で、正しい情報を伝えましょう

・不安をかきたてるニュースや映像は制限してください

誹謗中傷・いじめにつながるように！



いつもと異なる反応や行動が見られることがあります

《身体》腹痛・頭痛・不眠・食欲不振
《心》イライラ、わがまま、赤ちゃん返り、八つ当たりなど
※緊急時の自然な反応です

子どもが落ち着くためには 気持ちを聴くこと

- ・子どもの話を遮らずに
- ・否定せず、聴いてあげてください
「心配だよね」「つまらないよね」
NG「仕方ないでしょ！」

大人の心配・不安が

子どもを不安にすることがあります

- ・ご自身のケアも忘れないようにしましょう！
- ・孤立しないよう、連絡をとりあいましょう
- ・周囲のサポートを活用しましょう

※ 強いストレスを抱えていたり
自分だけで対処が難しい場合は
学校、園に相談してください

《参考資料》

感染拡大を防ぐために

日本赤十字社 URL

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～

ひたひたひたひた気が付けないと...
つなげばつなげばつなげばつなげば...

つながっている3つの“感染症”は

第1の“感染症”【病気】
第2の“感染症”【不安】
第3の“感染症”【差別】

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

- ・子どものための安全な環境づくりとは
- ・ストレスを抱えた子どもへのコミュニケーション

作成：

山形県公認心理師・臨床心理士協会最北支部
山形県スクールカウンセリング研究会最上支部