

## 《緊急時のこころのケアのために》

### 保護者のみなさんへ

新型コロナウィルスの感染拡大で、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

#### ★リフレッシュを心掛けましょう

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



#### 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」「つまんないよね」  
NG「仕方ないでしょ！」

誹謗中傷・  
いじめにつなが  
らないように！

#### 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

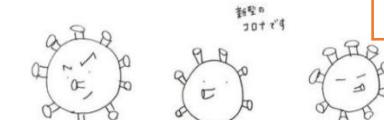


#### 新型コロナウィルスの 3つの顔を知ろう！

～負のスパイラルを断ち切るために～



日本赤十字社 URL



3つの“感染症”は  
つながっている

### 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



日本臨床心理士会  
日本公認心理師会  
セーブザチルドレンジャパン

・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