

小さいお子さんのいるご家庭へ：誕生～6歳くらい

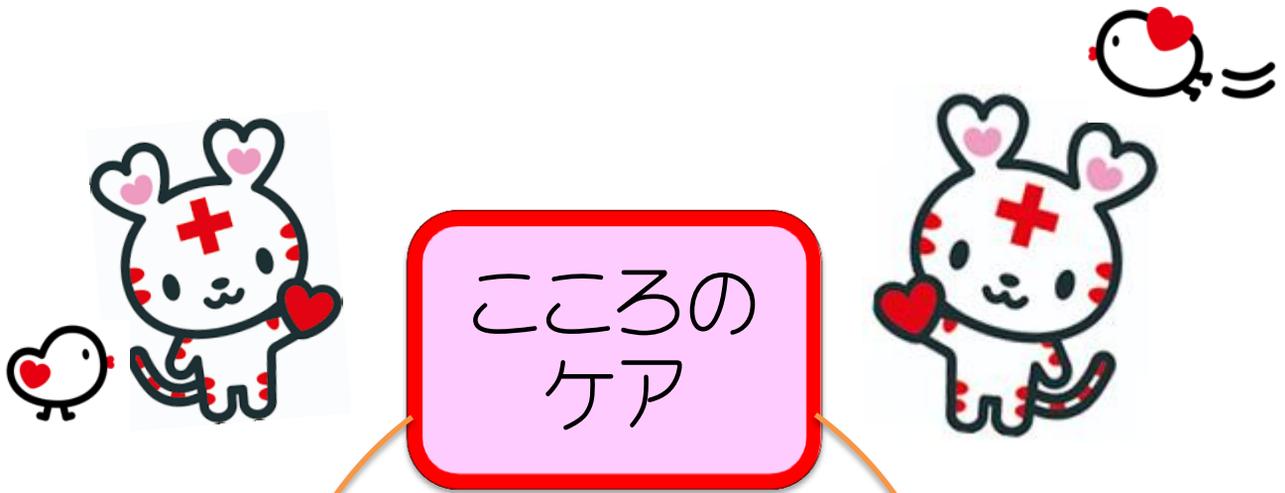
新型コロナウイルス感染症対策下で

子どもの心を守るために
大切にしたいこと



日本赤十字社医療センター
小児科・小児保健部

今、大切にしたいこと



こころの
ケア

感染予防

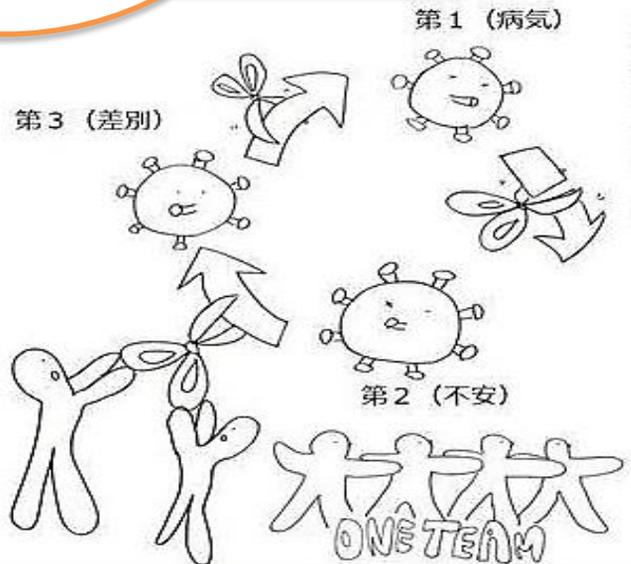
正しい
情報



換気しよう



手を洗おう



第1 (病気)

第3 (差別)

第2 (不安)

ONE TEAM

いつもと違う日常が続く中で…



1. 子どもの様子を見てみましょう
2. 子どもの気持ちに気づいてみましょう
3. お母さん、お父さんの気持ちはどうでしょう



1. 子どもの様子を見てみましょう

こんなことはありませんか？

- 腹痛や頭痛
- 不眠
- 食欲不振

身体症状が
現れる

不安が
強くなる

- いつもより泣く
- 大人から離れない
- 「いい子」になりすぎる

- わがままやかんしゃくが
ひどくなる
- 退行(赤ちゃん返り)

わがままが
ひどくなる

出来事を
再現する

- 起きているでき事を
遊びの中で再現

いつもと違う状況下で見られる
これらの反応・行動は一般的なことです

※不安の感じやすさや反応には個人差があります

乳幼児期(誕生～6歳くらい)は…

親との相互の関わりの中で、
信頼感や安心感を得る時期です

子どもは、大人の不安を感じ取ります



こんな時は親も不安定になりがち…



どうしたらいいの…



できることから、やってみましょう

※子どもの反応や行動は年齢によって違います

乳児期(誕生～1歳半くらい)



お腹の中から出てきて、
まだ外の世界に慣れていません

おっぱい／ミルクの甘いにおいがする
お母さん、お父さんの声が聞こえる



安心

人の顔や視線、表情、ぬくもりに反応します

生後3・4ヶ月頃～



- 首がすわってきます
- 手に触れたものを握んだり振ったりします
- あやすと笑うようになります

生後6・7ヶ月頃～



- お座りや寝返りをするようになります
- 欲しいものに手を伸ばすようになります
- 声を出して、大人に合図を出すようになります

生後9・10ヶ月頃～

- ハイハイやつかまり立ちをするようになります
- 小さなものをつまむようになります
- 人見知りがでてきます



生後12ヶ月頃～



- 一人で立ったり、歩き始めるようになります
- 大人のまねをして遊びます
- ボールのやりとりや、指さしがでてきます
- 言葉らしきものが出てきます

自分の周りにあるものに興味津々
何でも見て、聞いて、触って確かめます
お母さん、お父さんと
一緒に遊ぶのが大好き



こんなことを 心がけましょう

お母さん・お父さんの表情をよく見ています

- ✓ スマホを見ながらの授乳は控えましょう
- ✓ 家の中では、咳が出る時などを除いては、マスクをせずに表情がよく見える工夫をしましょう
- ✓ 忙しくても1日20分位は赤ちゃんだけにかかわる時間を作りましょう



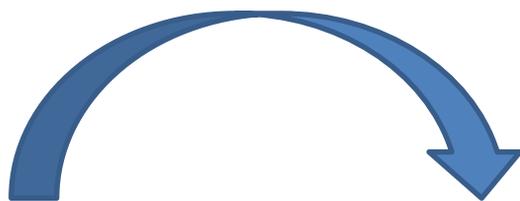
何でも口に入れて確かめます

- ✓ 赤ちゃんが触れるものは清潔にしましょう



子どもはお母さん・お父さんとの

かかわりの中で育ちます



悲しいこと、怖いことを
受け止めてもらうことで、
不安な気持ちが和らぎます



大人が忙しい時は、
一緒に遊べなくても
見てもらっているだけで
子どもは安心するよ



お母さんも、お父さんが
見ていてくれると
安心するよね

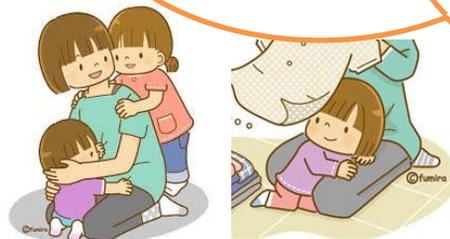
幼児期前半(1歳半～3歳くらい)

- 歩いたり、走ったり、行動範囲が広がります
- 言葉が出てきて少しずつお話ができるようになります
- 「自分でやりたい！」気持ちが強くなります



こんなことはありませんか？

- 「イヤイヤ！」ばかり…
- 伝えたいことはありそうだけど、泣いたり怒ったり…よくわからない…
- ご飯を食べずに、甘いものやおっぱいを欲しがる
- くっつき虫になった



こんなことを 心がけましょう

安心できる感覚や雰囲気づくりを

- ✓ 抱っこしたり、軽く触れて声をかけましょう
- ✓ おうちにあるもので、お母さんやお父さんのお仕事のまねっこを一緒にしてみましょう



おしゃべりがまだ上手じゃなくても、言われていることは理解しています

- ✓ どんなことを思っているのか、子どもの気持ちを言葉にしてみましょう
- ✓ わかりやすい言葉で伝えましょう

幼児期後半(3歳～6歳くらい)

- 我慢することや待つことができるようになります
- お話が上手になって、過去や未来についても理解できるようになります
- 人の気持ちがわかるようになります
- お友達と遊ぶことが楽しくなって、世界が広がります

こんなことはありませんか？

- おねしょをするようになった
- 夜、怖い夢を見ているのか、夜泣きをするようになった
- 兄弟げんかばかり…怒りっぽくなってる
- あまりおしゃべりしなくなった



こんなふうに話してみよう

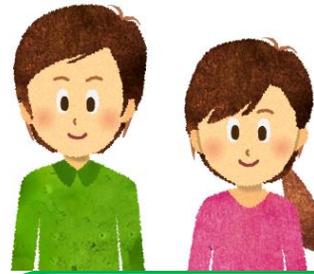


コロナにかかったら
どうなるの？



いつまで続くの？

僕たち、私たちに
できることってあるかな？



咳が出たり、熱が出たりする
みたいだから、とっても心配
だよ。かからないよう、手を洗ったり
汚い手で口や目を触らない
ように気をつけようね。
しっかり食べて、早寝早起きも
大事だよ。

いつまで続くかは、誰もわからな
いんだ。友達と遊べないのはつまらない
よね。でも、友達と会える日が
また必ず来るから、今は家族で
楽しめることを考えてみよう。



役に立ちたい気持ちがあるんだね。
お父さんやお母さんも、あなたたちに助けてもらい
たいこともあるのよ。家でどんなことができるか
一緒に考えてみよう。



2. 子どもの気持ちに気づいてみましょう

子どもに話をするときは

4つのW

Watch !

- 何があったの？
- 子どもの様子を見てみましょう

Wait !

- ちょっと待って
- もう一度、よ〜く見てみましょう

Wonder !

- 何がしたかったの？どんな気持ち？
- あれやこれや感じて、考えてみましょう

Word !

- 子どもの気持ちを言葉にしてみましょう

こんなときは？

Watch !



なんか泣いてる…
大事なこと、調べてるのに、
うるさいな～

静かにしててよ！
ちょっと待っててよ！



STOP

Wait !

と言う、その前に！

Wonder !

なんで泣いてるの？
どうして怒ってるの？



もしかして私がスマホばかり見てて、
一緒に遊ばないから？
自分の事も見てほしいのかな？

Word !



お母さんが、かまってくれないから
怒ってるのかな。それに自分よりスマホの
方が大事なの!?って、寂しくなったのかも
しれないね。
一緒に遊ぼうね。何しようか？

それから…



子どもにも考える力、選ぶ力があります

- この状況の中でも、うまくつきあっていく力を持っています
- 自分のペースや好みに合わせて自由に選べる遊びや活動は、自分自身の力を発揮していくことに役立ちます



子どもの力を信じましょう

- 頑張ったこと、できたことは、小さいことでも褒めてあげましょう
- お母さん・お父さんに余裕がない時は、ちょっと笑顔を向けるだけでも、子どもはパワーが出ます



子どもとかかわる その前に…

3. お母さん・お父さんの 気持ちはどうでしょう

育児期は心身の変化が起きやすい時期です

- 育児や家事を分担しましょう
- 休める時に睡眠をとりましょう
- 気もちが沈むとき、心配や不安は
言葉にして伝えましょう
- 必要な時は専門家に相談しましょう



このごろ…

仕事のストレスで、家で
子どもにあたってしまう。
そんな自分が嫌になる…

子どもの言動に
過敏に反応し、
イライラする

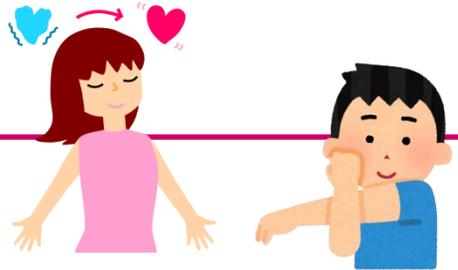
子どもがずっと家に
いるから落ち着ける
時間がない



そんな時は…

気分を変えるアイデア

- 息を吸ってお腹を膨らませて..吐いて..深呼吸！
- 「しまった！」と思ったら、鼻歌を歌ってみる♪
- イライラしたときは、ストレッチ☆
- 好きな音楽を聴きながらゆっくりお茶を



自分の気持ちも大切に



家事も育児も仕事も十分、一生懸命頑張っています



子どもに十分向き合えない時は、
今は自分を責めないで、子どもの力を信じましょう



借りられる手は借りましょう



自分の気持ちを言葉にしてみましょう



困った時は相談を。
自分を守ることは周りの人を守ることにもなります

おつかれさま



いつも
ありがとう



参考資料

*新型コロナウイルス危機下で、子どもとどう向き合う？ユニセフの子育て6つのヒント

<https://www.unicef.or.jp/news/2020/0075.html>

*お子様と暮らしている皆さまへ(日本小児科学会・日本子ども虐待防止学会・日本子ども虐待医学会)

https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf

*【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(日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム・日本公認心理師協会災害支援委員会・セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン)

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf

*Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)(NCTSN)

https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/outbreak_factsheet_1.pdf

*「お母さんのきもち・子どものきもち:きもちに寄り添う子育て」(リーフレット)

木部則雄 監修・村田朱美 編著(2017)

*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～(日本赤十字社)

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html

*お子さんの成長に応じたケア編 (国立成育研究医療センターこころの診療部)

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/a3a812f385f7a4d77fa4f8c0bb30d77ec846d36f.pdf>

*親子でできるストレスコーピング編(国立成育研究医療センターこころの診療部)

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>

*新型コロナウイルス感染拡大防止と子どもの心身の健康のバランス(こども環境学会)

<http://www.children-env.org/joj3r4wxv->

[148/?action=common_download_main&upload_id=675](http://www.children-env.org/joj3r4wxv-148/?action=common_download_main&upload_id=675)

「新型コロナウイルス感染症対策下で

子どもの心を守るために大切にしたいこと」

発行 2020年5月18日 日本赤十字社医療センター

東京都渋谷区広尾4-1-22

TEL: 03-3400-1311

【監修】

感染管理室 室長 宮内 彰人
小児科 部長 大石 芳久

【作成】

小児保健部 臨床心理士・公認心理師 村田 朱美