

小さいお子さんのいるご家庭へ

新型コロナウイルス感染症による

親子入院の サポートガイド



日本赤十字社医療センター

小児科・メンタルヘルス科

はじめに

このリーフレットは、新型コロナウイルスの感染を理由として入院されるお子さんとその親御さん方に**少しでも安心して入院生活を送ってほしい**という思いで作成したものです。

入院の際には、不安を感じたり、ストレスを感じたりする事も自然な反応です。

親子それぞれのストレスにどう対応したらよいか、この一冊の中にそのヒントをまとめています。

目次を参考に、今あなたにとって必要な情報を見てください。

1, 親子同室入院の特徴と、お子さんによく見られる ストレス反応 → **3ページから**

入院後、お子さんのストレスが様々な形で現れることがあります。その特徴や対応のヒントについて見てみましょう。

2, 親子同室入院の特徴と、親によく見られる

ストレス反応 → **8ページから**

思いがけない入院は、親にとっても緊急事態であり、大きなストレスです。親のストレスの特徴や対応のヒントについて見てみましょう。

3, 退院後に、お子さんの行動や態度などで

気になることがある時に → **11ページから**

退院した後にも、お子さんの様子で気になることがあるかもしれません。その時に活用できる相談先をまとめています。

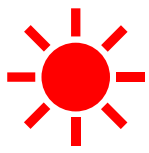
4, 入院時にあると便利な荷物 → **13ページから**

ゆっくり入院準備をする時間がない場合があります。急ぎ準備される際に参考にしてください。入院後に初めてこちらのリーフレットを手にとった方は、より快適に過ごすヒントとして活用してください。

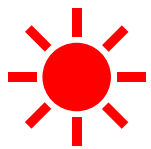
新型コロナウイルスの感染による お子さんのストレス反応

3

「親子同室」入院の、
強みと**大変さ**はどんなことでしょうか。



子どもの不安や疑問に、
親がそばで対応してあげられる。



子どもの治療に関する疑問を、
直接、**医師に質問**できる。



親が「休みたい」と思っても、
子どもを見守らなくてはならない。



入院決定までが急だったので、
準備に時間をかけられない。

右ページの**子どもによくある反応**を見て
上記の強みを活かしてみましよう

入院後、お子さんの不安やストレスが こんな風に現れることがあります



身体症状（感染症による症状の可能性もあります）

- ・ 腹痛、頭痛
- ・ 不眠
- ・ 食欲不振

不安

- ・ いつもより泣く
- ・ 大人から離れない
- ・ 過度に「良い子」になってしまう

出来事の再現

- ・ 起きている出来事を遊びの中で再現（コロナごっこ、等）

退行・子ども返り

- ・ わがまま、かんしゃく
- ・ 赤ちゃん返り

新型コロナウイルスの感染による お子さんのストレス反応

5

前ページの反応が見られても、
心配しすぎなくて大丈夫です

自然なもの

緊急事態に対する自然な反応です。
自分を守るための手段でもあります。

一時的なもの

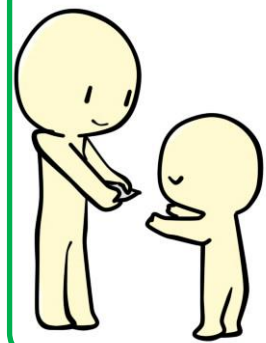
多くの場合は、一時的な反応です。
いつまでも続くわけではありません。

説明で安心することも

子どもなりに「わかる」ことで落ち着くことも
あります。

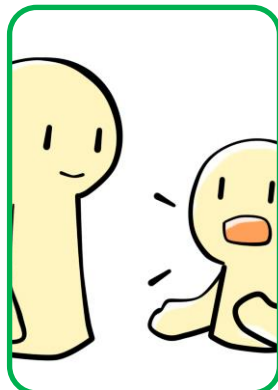
 右ページの
対応のヒントを見てみましょう

新型コロナウイルスの感染による お子さんのストレス反応



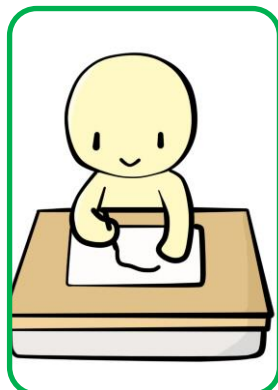
スキンシップをとりましょう

- お子さんが、今より少し小さかった頃のコミュニケーションを思い出してみましょう。スキンシップをとったり、甘えを受け入れたりすることで、お子さんは安心感を持ちます。



コロナウイルスについて話してみましょ

- お子さんの発達に合わせて、どんな治療をするのか、
どういう病気なのか、話してみましょ。話す時に役立つ資料を[次ページ](#)で紹介していますが、悩んだ際にはスタッフに声をかけてみてくださいね。



日常生活を取り入れましょ

- 入院という特殊な状況の中に、日常生活で使っていたもの、
していたことや遊びを取り入れてみましょ。日常とのつながりを感じられることは安心をもたらします。

資料① 新型コロナウイルスについて

一緒に読みたい・見たいもの

7

お子さんと新型コロナウイルスについて話すとき、どのように話したら良いでしょうか？下記を参考にしてみてください。



「せいかいがかぜをひいたから」

高橋しづこ作

- ・新型コロナウイルスについて子どもに分かりやすくまとめている絵本です。「**自分を大切にしよう**」というメッセージも、絵とともに優しく伝えてくれます。



「コロナウイルスってなんだろう？」

藤田医科大学感染症科作

短時間で読め、見て理解しやすいです。**英語バージョンもあります**。自分が入院している事が、**重症化リスクの高い人を守ることに繋がっている**のだということもあわせて話してあげてください。



「コロナくん どうなるの？」

今村記念クリニック小児科 後藤敦子作

小児科の医師が作成した紙芝居を読み聞かせしている動画 (youtube) です。ワクチンや薬など、治療について触れられており、**入院治療に対する誤解や不安感を和らげられるかもしれません**。



同室は安心でも、親にも**緊急事態**！
親にもこんな反応がありませんか？

身体症状 (コロナウイルスによる症状の
可能性もあります)

- ・ 腹痛、頭痛
- ・ 不眠
- ・ 食欲不振

不安

- ・ 子どもの様子に過敏になる
- ・ 自分の体調の変化に過敏になる
- ・ 今後のこと、周りからの声が気になる

イライラ

- ・ 些細なことで叱ってしまう
- ・ いつもなら気にならないことにイライラする

新型コロナウイルスの感染による 親のストレス反応

9



子どもをケアしたい

せっかく一緒に
入院しているのだから...。

私が一番の理解者だから...。



自分も体を休めたい

私の方が症状が重い...
(親が陽性の場合)

この狭い部屋で
ずっとべったりは辛い...。



お子さんのケアと自分の休息のバランスで
悩んでいませんか？

親はスーパーマンではありません。

親自身の心身についても
じっくり感じ、ケアしましょう。



親自身の休息も大切にしましょう

- 眠ったり、食べたり、笑顔でリラックスをしたりすることは、親にとっても大切な事です。誰かに頼めることは頼み、普段よりも「こうあるべき」のハードルを下げましょう。リラックスできる物や音楽があれば、積極的に使ってみましょう。



安心して話ができる人とコミュニケーションを とりましょう

- 今の状況で、安心して気持ちを吐露したり、相談できる人は誰でしょう？ 思い浮かんだ方と、電話やSNSなどでつながりを持ち続けましょう。



治療に関する疑問・不安は医療者に聞きましょう

- コロナウイルスに関する情報はインターネットやTVに溢れていますが、情報に触れ続けることはやめましょう。疑問があれば、スタッフに声をおかけください。

退院後、お子さんの様子で 気になることがある時に

11



退院後、1か月以上経っても
ずっと甘えが強いままで...

入院中は良い子だったけど
退院後からやたら**腹痛を訴えます**



**「友達に避けられている」と言って
学校に行きたがらず、困っています。**
※ 退院後の方が、お友達等との関係性の
悩みは生まれがちです。



誰かに相談してみることが
助けになることもあります。
右ページを参考にしてみてください。



電話で相談できるところ

- ・ **こころの電話相談室** ☎042-312-8119
(東京都立 小児総合医療センター)
- ・ **よいこに電話相談** ☎03-3366-4152
(東京都 児童相談センター)



LINEで相談できるところ

- ・ **子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京**
(東京都 福祉保健局)



当院で対面で相談できるところ

- ・ **小児科・小児保健部**
(小児科医師による診察、心理師による相談)
- ・ **メンタルヘルス科**
(精神科医師による診察。心理相談部門は自費)



学校で相談できるところ

- ・ **各学校のスクールカウンセラー**

こんな物が便利です

13

おむつ

乳児は1日10枚、幼児で5枚目安です。足りなければ売店サービスで購入することも可能です（下記参照）。

下着

病棟内の洗濯乾燥機は使用できません。持ち帰り洗濯になります。おむつ外れ後、間もないお子さんは、おむつも用意しましょう。

パジャマ

親が陽性で入院の場合、親のパジャマはレンタルできますが、お子さん用のパジャマのレンタルはありません。

タオル

大きめ・小さめ両方用意すると便利です。また、親が陽性で入院の場合はタオルのレンタルも可能です。

おしりふき

何かと使えますので準備しましょう。売店にも売っています。

おもちゃやDVD、再生機器

紙と色鉛筆・おりがみ・すごろく・絵本や漫画・工作キット・ランプ・タブレット端末など、お子さん一人で時間を過ごせるようなものも用意しておけると良いです。Wi-Fiは不安定な場合があります。

置時計

室内に時計はありません。一日のリズムのためにもあると便利です。

保険証・医療証

親・子ども両方の分を持ちましょう。

OK!

宅急便の受け取り

濃厚接触者でない方による差し入れ

売店サービス（週1回利用可能）

スリッパ

病室内で使用するので、脱ぎ履きしやすいものが良いです

 洗面用品

歯ブラシ、歯磨き粉、洗顔用品など。売店にもあります。

 ボディソープ、シャンプー

お子さんの肌質によっては、いつも使用しているベビーソープなどもあると安心です。ドライヤーは貸し出しが可能です。

 コーヒー・お茶・保温できる水筒

入院生活の中に、親もほっとできる時間を意識して作りましょう。保温機能のある水筒が便利です。お湯はスタッフへご相談下さい。

 羽織るもの

室内の温度調節はできますが、お子さんには適温でも親には涼しいということもあります。羽織れる物があると便利です。

 リラックスできる音楽など

親子にとって、リラックスできる時間は大切です。

 イヤホン

お子さんが寝た後の音楽やTV視聴など、親のリラックスタイムのために、あると便利です。

 紙とペン

行動記録を報告する必要があったり、医師の説明等を聞いたり、何かとメモがとれるようにしておけると便利です。

NG!

家電の持ち込み

病棟内の洗濯乾燥機の使用

常温保存できないもの（生もの等）の差し入れ

参考資料



感染症流行期にこころの健康を保つために
日本赤十字社・国際赤十字社



新型コロナウイルスと
子どものストレスについて
国立成育医療研究センター



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



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



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

「新型コロナウイルス感染症による 親子入院のサポートガイド」

発行 2020年10月5日 日本赤十字社医療センター
東京都渋谷区広尾4-1-22

【監修】
感染管理室 室長 宮内 彰人
小児科 部長 大石 芳久

【作成】 TEL: 03-3400-1311
メンタルヘルス科 関 真由美
小児保健部 村田 朱美
(公認心理師・臨床心理士)