

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の

子どもの心を育む 親子のかかわり

子育てサポート Vol.2



日本赤十字社医療センター
小児科 ・ 小児保健部

はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行が長期化し、“いつもと違う日常”が続いています。

マスクの着用や3密回避など、子どもが育つ上で人と人の関係を作っていくことが、難しくなっている面があります。

人との関係の基本となる“親子のかかわり”のなかで大切なことをお伝えしたいと思います。

1. お子さんの様子はどうですか？

2ページから

2. 子どもの気持ちに寄り添うかかわり

4ページから

3. お母さん・お父さんの気持ちはどうですか？

12ページから

1. お子さんの様子はどうですか？

身体症状

腹痛や頭痛
不眠・食欲不振など

不安

いつもより泣く、大人から離れない
「良い子」になりすぎる

わがまま

わがままやかんしゃくが酷くなる
赤ちゃん返りする

出来事の 再現

起きている出来事を遊びの中で再現する
(コロナ遊びなど)

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

こんなことはありませんか？

たとえば・・・

- 「イヤイヤ！」ばかり…
- 伝えたい事はあるんですけど、
泣いたり怒ったりでよくわからない…
- ご飯を食べずに、甘いものやおっぱいを
欲しがる
- 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
- 兄弟喧嘩ばかり、怒りっぽい
- あまりおしゃべりをしなくなった



2. 子どもの気持ちに寄り添うかかわり

乳幼児期は**親との相互のかかわり**の中で
信頼感や安心感を得る時期です



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



一緒に遊べなくても、**見てもらっているだけでも**
子どもは安心します。

(お母さんも、お父さんが見ていてくれると安心ですよ！)

“4つのW”で考えてみましょう

子どもは、いつもと違う様子に不安になったり、怖い思いを抱いたりします。

でも、まだ言葉にはできず、行動に表れたり、身体で訴えることも多いものです。

子どもの気持ちに気づいて、寄り添うかわわりが大切です。

“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！
一旦受け止めて、見てみましょう

Wonder ...

何がしたかったの？どんな気持ち？
あれこれ感じて、考えてみましょう

Word !

子どもの思いや気持ちを言葉に
してみましょう

たとえば…

お母さんがスマホでニュースを見ていたら、
子どもが泣きだした！



どんなとき？

コロナのニュースを
見ている時

Watch !

困ったこと、気になること

子どもが
泣きだした！



Wait !

Wonder ...



どうして？

・・・私が怖い顔してた？

何がしたいの？

・・・一緒に遊んでほしい？

どんな気持ちなのかな？

・・・心配になったのかな？

Word !

ニュースを見てる時、お母さん、怖い顔だった？
心配になっちゃったね。
大丈夫だよ。側にいるよ。一緒に遊ぼうね。

こんなときは？

Watch !



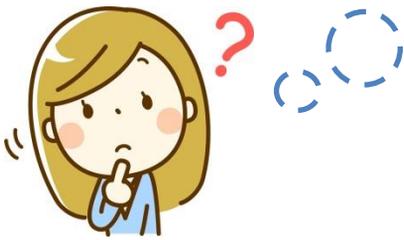
お腹が痛くなることが増えた。
時々おねしょをすることもある



Wait !

前はこんなことなかったのに。
どうしたのかしら。

Wonder !



もしかして、コロナのことが心配で
お腹が痛くなってるのかも。
どうしていいかわからない不安は
子どもも大人も同じなのかな。

Word !



コロナのことが心配で、お腹の中の
心配虫が暴れてるのかもしれないね。
寝ている間も、心配虫の涙がおねしょに
なっちゃうのかもしれないね。
ママも心配だけど、かからないように
一緒に気をつけようね。

こんなときは？

Watch !



またケンカしてる！
この頃、けんばかり！
いい加減にして欲しい・・・



ケンカするなら、一緒に
遊ばなければいいでしょ！
いい加減にやめなさい！



Wait !

最近、怒りっぽくなってる
イライラしてるみたい

Wonder !



思いっきり友達と遊んだり、おしゃべりできなくてつまらないのかも。コロナで制限されることが多いからむしゃくしゃしてるのかもしれない。

Word !

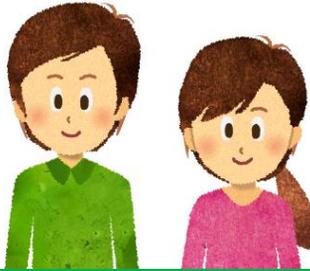


コロナで、やっちゃだめって言われたり、我慢しなきゃいけないことが多いから、楽しくないよね。イライラしていると、イガイガした気持ちになって、ついけんかになっちゃうのかもね。

子どもからこんなことを 聞かれることはありませんか？



**コロナにかかったら
どうなるの？**



咳が出たり、熱が出たりする
みたいだから、とっても
心配だよね。

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。

**ずっと頑張ってるのに
いつまで続くの？**

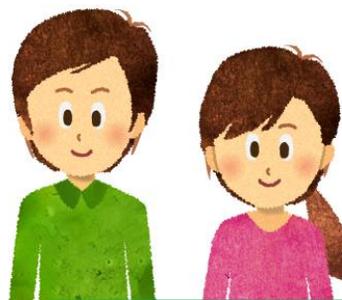
いつまで続くかは、わからない
んだ。

前みたいに遊んだり、おしゃべり
できないのはつまらないね。

でも、また思い切り遊べる日が
必ず来るから、今、楽しめるこ
とを考えてみようね。



**またコロナがふえてきてるよ。
また保育園や学校に
行けなくなるの？**



どうなるのか気になるよね。
もしかしたら、前みたいに
家で過ごすことが長くなる
かもしれないね。
コロナが増えないように、
大人がいろいろ考えている
んだよ。

**前みたいに、みんなと
向き合って給食、
食べられるかな。。。**

楽しく給食、食べたいね。
保育園でも学校でも、
前と同じように過ごせる日が
来るよ。
向き合って食べられる日が
来るまで、今はおしゃべり
しないで食べようね。

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

気持ちはどうですか？

育児期は**心身の変化が起きやすい時期**です。
感染症流行下特有のストレスも大きいでしょう。

こんなことはありませんか？

- ・ **感染対策**、どこまでやればいいのか不安になる。
- ・ 在宅勤務と家事、ずっと家にいると気持ちが切り替えられず**イライラする**。
- ・ 仕事のストレスで**子どもにあたってしま**う。そんな自分が嫌になる…



お母さん・お父さんの 気持ちも大切に

子どもは親の不安を感じ取ります。
親の気持ちが不安定な時は、積極的に
自分の気持ちに気付き、ケアしましょう。



おすすめすること

- 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
- 気持ちが沈むとき、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
- 気分を切り替えたいときには、
ゆっくり**深呼吸**や**ストレッチ**
お茶を飲んだり**鼻歌**を歌ってみたり…

日々頑張っている

お母さん・お父さんへのメッセージ



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

いつも
ありがとう



本リーフレットのVol.1

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)



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 (unicef)

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

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

「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感染症対策下で
子どもの心を守る 親子のかかわり」子育てサポートVol.2

発行 2020年11月24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