

## 子どものストレスの理解と対応～日々の生活の変化が子どもに与える影響

Part1では、新型コロナウイルス肺炎の流行に伴う日常生活の変化が子どもたちに与えるストレス、こころの育ちへの影響を考えていきました。

Part2では、子どもたちの成長発達に応じた関わり方や、関わる保護者のみなさま自身のストレスケアについてお話します。

### こどもの成長発達に応じて

#### —幼児期—

##### 「いつもと同じ」をできるだけ継続しましょう

起きる時間、寝る時間、食事の時間など

##### 元気の出る言葉、安心できる言葉かけを増やしましょう

「すごいね」「よくできてるよ」「うれしいな」「ありがとう」

##### 具体的に不安を口にする場合には、

わかりやすい言葉で正しい情報を伝えてあげましょう

##### 子どもが自分のペースで遊ぶ時間を保障しましょう

#### —学童期—

##### 「いつもと同じ」をできるだけ継続しましょう

起きる時間、寝る時間、食事の時間など

おうちでの役割を決め、達成感を感じられる機会を作りましょう

##### 子どもの様子に関心を向け、「いつもと違う」様子が見られたら

安心できる環境で話を聞いてあげましょう

#### —参考—

きみだからできること—感染予防

国立成育医療センターの医師監修の絵本読み聞かせ動画です

[https://www.youtube.com/watch?v=YTL3\\_YDbFRE](https://www.youtube.com/watch?v=YTL3_YDbFRE)

日本赤十字社 新型コロナウイルスの三つの顔を知ろう

[http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326\\_006124.html](http://jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html)

正しい情報を伝えてあげましょう、ですが、時には情報から距離をとる事も大切です。

定期的な運動、ストレッチをしましょう

そして・・・保護者の皆さんもストレスケアを意識して過ごしてみませんか？



テレワークや在宅勤務、周りに気を遣いながらの買い物など、大人にとっても非日常の連続です



仕事の時間、家族との時間、プライベートの時間など、家族それぞれの時間割を作ると良いかもしれせん



大切な人とのつながりをもちましょう（絆の維持）

直接会うことが出来なくても、電話やメールなどでコミュニケーションをとりましょう