

環境変化にさらされた子どもとの関わり方

◆ 新型コロナウイルスによる環境変化と子ども

休校・休園

外で遊べない

友達に会えない

テーマパークの
営業自粛

卒業式・入学式等の規模縮小・中止

受験等の不安

ニュースや家族の会話などからの
コロナに関する情報

- 子どもは、いつもと違う出来事や環境の変化、溢れる情報を敏感に察知します
- 自分や大切な家族になにかよくないことが起きるのではないか、病気になるのではないかと、不安を募らせ、心や体に影響が出てしまう場合もあります



◆ 留意すべき子どもの対応

子どもの様子をチェックしよう

1. いつもと違う行動や身体症状はないか

- ・いつもより落ち着きがない
- ・泣く機会が増えている
- ・頭痛や眠りの浅さがある
- ・腹痛を訴える
- ・年齢より幼い言動がある



いつもと違う反応が継続したり、強く起きるようでしたら、専門家に相談をしたり、医療機関の受診をしましょう。

また、一時的に言動が幼くなる場合がありますが、焦らず見守って受け止めることで、落ち着きます。

2. どのような感情表現をしているか

- ・怒りっぽくなった
- ・手が出るようになった
- ・物を壊したり乱暴に扱うことが増えた

- ・子どもは恐怖や悲しみ、不安な気持ち等を表現し、伝えられることで安心を得ることができます
- ・攻撃的な感情表現などが見えてきたら、怒ったり注意をしたりするのではなく、遊ぶこと、絵を描くこと等、創造的で前向き、かつ安全な手段になるための手助けをしてあげましょう。

子どもとのコミュニケーション

- ・食事は1日1回は家族揃ってとる
- ・親と子どもが離れている間は、1日2回以上の電話・テレビ電話をする
- ・チャット機能で、こまめな交流をする

コミュニケーションが減少すると子供は不安を増幅させてしまいます。

無料のツールやアプリもありますので、コミュニケーションをとる工夫をしましょう。

なるべくこれまで通りの生活スタイルを

- ・今までの日課を維持する（起床時間や就寝時間、食事の時間など）
- ・学習時間を含め、子どもの年齢に適した活動計画を作りましょう
- ・コロナ関連のニュースに必要以上に触れさせないようにしましょう

大人と同様、生活リズムの乱れは心身に良くない影響を及ぼします。

学校に行っている時と、似たような活動ができるようにしましょう。

