

新型コロナウイルス感染症流行期におけるこころと身体のケア

幼稚園や保育園、学校がお休みにになり、大好きなお友達や慣れ親しんだ先生とも会えず、外出自粛でお子さまのストレスも高まっているのではないのでしょうか。また、未知のウイルスに対する不安や恐怖などを抱えながら、お子さまが家にいる中で在宅勤務、または感染リスクにさらされながらの勤務、そしてまだよく感染症を理解できない小さなお子さまを感染症から守るために日々気を配っている保護者の方々のストレスも高まっていると思います。

そこで少しでもご家庭でよい時間を過ごしていただけるように、非常時におけるこころと身体のケアについてまとめてみました。

まず、お子さまのご様子はいかがですか？

- 腹痛や頭痛、不眠や食欲不振などの身体症状
- いつもより泣いたり、大人のそばから離れようとしめない
- 急に幼い言動をしたり、夜尿、おもらし、わがままになるなどの赤ちゃん返り
- ポーっとしている、無口になる
- そわそわして落ち着かない、イライラしている、普段より攻撃的になる
- 遊びの中で、起きていた出来事を再現する(コロナのお医者さんごっこなど)
- こだわりがいつも以上に強く、同じ行動を頻繁に繰り返す

など



感染症についてよく理解できなくても、子どもは大人のいつもととは違う不安や恐怖、ストレスなどを感じ取り、上記のような反応を現すことがあります。しかしこれらの反応は、未知のウイルス感染症が大流行している現在のような**非常時における、むしろ自然な反応**です。

【対応】

① できるだけ子どものそばにいてあげる

- ★ 子どもが話してきた時は、手を止めて話をじっくり聞く
- ★ 体の不調を訴えた時には、無理強いせずゆっくり休ませる
- ★ 赤ちゃん返りした時には、頭ごなしに叱らず、スキンシップを心がける
- ★ 子どもと一緒にジョギングやヨガなどをしてストレスを発散させる

② なるべく普段の生活を維持する

- ★ 子どもだけではなく、保護者自身もできるだけ通常の生活のスケジュールに従う（そのこと自体が子どもの安心感につながる）

③ 保護者自身が心のケアを心がける

- ★ 保護者自身がストレスをため込まないよう、趣味に没頭する時間を作ったり、歌を歌ったり、ヨガなどストレス発散を心がける（**保護者の心の安定が、ひいては子どもの心の安定につながる**）
- ★ SNSなどを活用し直接会わなくても友達や親類などつながりを維持する
- ★ 正しく必要な情報を取捨選択する（テレビなどをつけっぱなしにしていると、情報過多で判断の誤りが起こりやすく、不安や緊張が高まる、情報被ばくに陥りやすい）

④ 正しい知識を子どもに伝える

藤田医科大学感染症科監修 「コロナウイルスってなんだろう？」

<http://fujiokatano.jp/archives/info/cv20200228>

厚生労働省 HP、日本赤十字社 HP など

