

体験をばねに 親子でできるストレスコーピング編

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部
田中恭子

毎日が、いつもと違う・・・

あふれる情報



- * 新型コロナウイルスに関する新しい情報が毎日入ってきます
- * 自分や家族も病気になるのではないかと不安になります

変わる環境



- * 突然の休校
- * 外出自粛
- * 大切なイベント（卒業式や入学式など）の中止 など



このような非日常の連続では、
いつもとちがう行動や反応が
見られても不思議ではありません



子どものストレス反応は？

からだの症状（身体化）

- * 頭がいたい
- * 眠れない
- * お腹が痛い

行動面の変化

- * 落ち着きがない
- * 食欲が増える／減る
- * いつもよりよくしゃべる
- * よく泣く
- * しがみついて離れない
- * 言動が幼い
- * 夜尿、おもらし
- * わがままになる
- * 遊びの中で繰り返し今起きていることを再現する



自分を守るためのこころの防衛機能です。
この反応を進行させない工夫を
ご紹介します



① 子どもにもわかりやすい説明を!

伝え方のコツ

- * 正しい情報を、ごまかさず、正直に
- * その子の年齢に合った言葉で
- * 一度にひとつずつポイントをしぼって
- * 目に見える形で(イラストや動画など)
- * 誰かのせいではなく、目に見えないウィルスのせいであることを伝えましょう

気を付けること

- * 映像やニュースを見せすぎないようにしましょう
- * 小さい子は・・・
過去の映像を見て、現在のこと、自分のことと捉えて、不安になることがあります
- * 大きい子は・・・
SNSなどから自分で情報を得て、うわさやデマの被害に遭うおそれがあります



子どもなりに納得する、ということが、こころのトラウマ予防になります



子どもにわかりやすい説明

3から5歳くらいまで

人の気持ちを察したり、簡単なものであれば、原因と結果に関して理解できるようになります。また基本的な生活習慣が確立してきます。

→新型コロナは、外にいる悪いやつで、人が大好きでくっついてくる。くっつかれると人は熱をだしたり咳がでたりするよ。かかっても、きみのせいではなくて、だれか大人のせいでもないよ。このウイルスという目に見えないやうつが、暴れんぼうなんだね。3つの約束まもれるかな。

6歳から9歳くらいまで

時系列で物事を考える力が育ちます。出来事に対し、目に見えない原因が関係することが理解できるようになります。→ウイルスって3つの密ってなに、なぜそれが大事なの？3つの約束まもれるかな。ほかにもできそうなこと考えてみよう！

★しんがたコロナってなんだろうな
～子供のための新型コロナ予防
<https://youtu.be/Y59L9UnKBk0>

★きみだからできること
～子供のための新型コロナ予防
<https://youtu.be/XDDxKO9nf9Y>



一緒にみながら、日々の過ごし方を子どもと考えるきっかけになればと思います。



② 子どもの気持ちを聴きましょう!

話を聴く前に・・・

- * どんな気持ちでもふたをせずに気付けるように手助けする
- * どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える
- * お絵描きをしながら、お風呂に入りながら…でもOK

話し始めたら・・・

- * どんな気持ちであっても否定せず、受け止める
- * 「いやだったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「上手にお話できたね」など子どもの気持ちに言葉を添えることで、受け止めたことが伝わります。
- * 子どもなりにがんばっていることを認め、褒める



感情の言葉は2、3歳で発達してきます。気持ちの言葉を大事にすることで、自我が育ちます。



③ 親子でできるアクティビティを取り入れよう!

からだを動かす



- * ラジオ体操
- * ストレッチ
- * 風船遊び
- * ヨガ
- * おうちでピンポン など

室内アクティビティ



- * ゲーム
- * プラバン
- * レジン
- * 粘土
- * お絵描き
- * 日記
- * 一緒にお料理
- * テントごっこ遊びなど



健康の維持やストレス発散だけでなく、
子どもの創造性や自己表現などの自律性や、
社会性を育みます



④ 大人のセルフケアも大切です

リラックス法を見つける

- * おしゃべりする
- * ヨガをする
- * ランニングをする
- * 読書をする
- * 音楽を聞く

など

自分でコントロールできることがある、というメッセージは不安や緊張の緩和に繋がります。

相談先を見つける

- * ひとつでも多く見つけておきましょう



⑤ 人との絆を大切にしましょう!

つながりを維持する



- * 園や学校のお友達
- * 園や学校の先生
- * 祖父母やいところなどの親戚
- * 部活の仲間
- など
- * 子ども自身が電話やメール、SNSなどで連絡がとれるようにする
- * お友達や先生とつながる方法がないか園や学校に聞いてみる
- * 誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらう

専門家も控えています



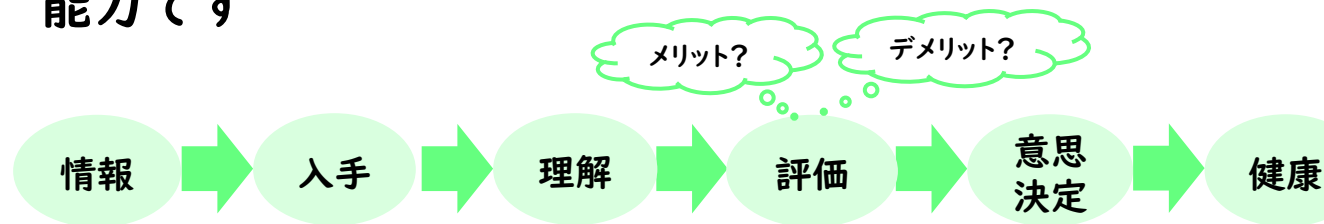
- * 子どもと家族を守る体制を作ろうとしている専門家がいることも忘れずに



子どもの発達とヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは？

- * 健康に関して適切に意思決定をするために、必要な情報を調べ、理解し利用する能力です



- * 幼児期の半ばにはすでにその能力を獲得していると言われています
- * 誰もがその力を発揮する権利を持っています。子どもにとっても尊重されるべき権利です (基本的人権・子どもの権利)



慌ただしい中でも子どもが取り残されることなく、正しく知り、理解し、納得し、そして考え、自分で決めることができるように手助けすることが大切です



ここで、

すこーし、ひと休み



やってみよう大作戦!





みんな、いつも、まいにち、頑張っています!!



しょうどくしよう



うがいをしよう



かんきをしよう



てをあらおう



うちですごそう

どんなきもち？ きもちレベルを教えてね

今の気持ちを表現する



さびしい

つらい

うれしい

たのしい

イライラ



イライラ
レベル7
くらいかな…

〇〇のことを考え
ていたなあ



どんな気持ちも大切に



* 自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たち
を守ることに繋がります

いつでも、どこでも、“深呼吸”

① 鼻からゆっくり4秒かけて息を吸って…



② 口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります

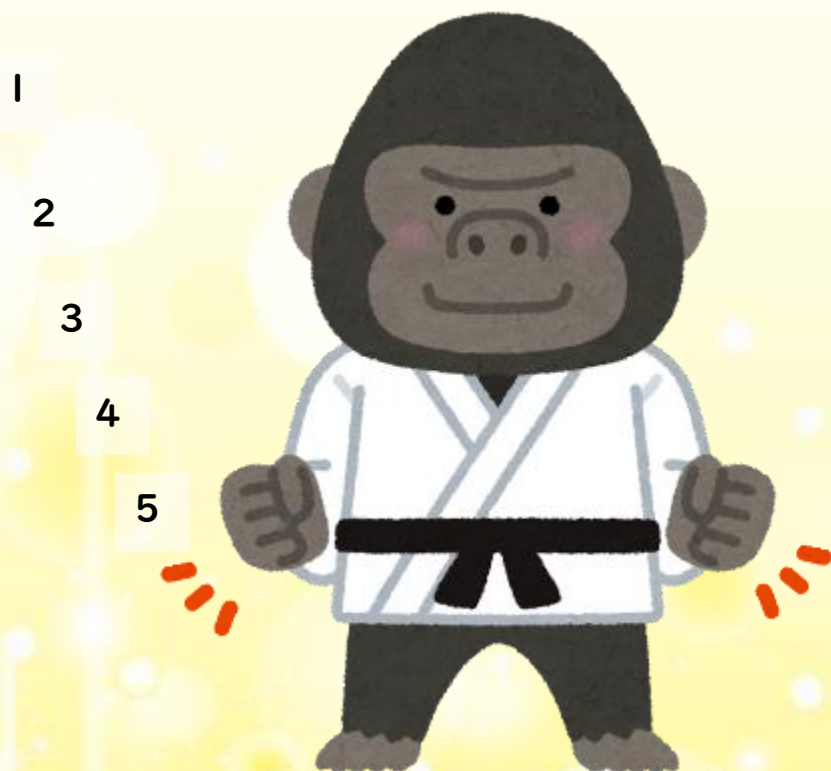


息を吐ききるようなあそびや動作も効果的です

🌀 いつでも、どこでも、“手をぎゅー” 🌀

① 手をグーにしてぎゅーっとにぎって・・・

② ふっと手の力を抜きます。



手がじんわりあたたかくなってきます

🌀 いつでも、どこでも、“足をぎゅー” 🌀

① かかとを押し出すようにぎゅーっと力を入れて・・・

② ふっと足の力を抜きます。



座っているだけでも意外と足は疲れています

🌀 いつでも、どこでも、“肩をぎゅー” 🌀

① 肩をぎゅーっと上げて・・・

② ふっと肩の力を抜きます。



パソコンやスマートフォンでこった肩をほぐしましょう

子どもに教えてもらったこと こんなことやってみたよ!!

2歳 女の子
親子で深呼吸
ふー! 上手にできたね!!



6歳 女の子
ママとほっとケーキを作りました。
いいにおいで、いつもよりおいしかったなあ。



12歳 男の子
サンドバックでパンチ!!
気持ちいい!



5歳 ままと一緒にお風呂。
いいにおいのを毎日入れてるよ。ふーつってかんじ。



10歳 女の子 お風呂のシャワー出しておもいきり歌います。嫌なこともおもいきり噴き出すよ!

16歳 男の子
妹と一緒に部屋でピンポン!
すっきりするよ!



5歳と7歳 男の子きょうだいなわとびをやってるよ。
毎日100回!
きもちいい!

11歳 女の子 家でバドミントン!!
スカッ!!
レジンもいいよ。



さいごに・・・

がんばりすぎのサイン



- * どんなにがんばっても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- * いつもより集中できず、気が散って、イライラする
- * 人や自分を傷つけてしまったり、物を壊したりしてしまう

サインに気付いたら・・・



- * それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- * あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょうか
- * 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう



お住まいの地域の精神保健窓口、保健センター、
児童相談所、子ども家庭支援センター、クリニック
や病院などに相談を!



メッセージ

ここまで読んでみて、いかがでしたか？

「もうやっているよ!」という方もいらっしゃるかもしれません。

「こんなにやるの!？」と驚かれた方もいらっしゃるかもしれません。

だいじょうぶです。

できることから、一緒にはじめてみませんか？

日々、がんばっていらっしゃる皆さんのお役に少しでも立てれば幸いです。



参考にしたウェブサイト

- * 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) WHO公式情報特設ページ

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage

- * ISTSS (International Society for Traumatic Stress Studies)

<https://istss.org/>

- * Global Collaboration on Traumatic Stress

<https://www.global-psychotrauma.net>

- * IACAPAP (International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions)

<https://iacapap.org/>

- * The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org>

- * 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ホームページ

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>