

令和2年4月27日

保護者の皆様へ

豊田市青少年相談センター  
(パルクとよた)

## 臨時休校による子どもの「心のケア」に関する情報

臨時休校の長期化に伴い、家庭でのお子様の過ごし方やストレスが御心配のことと思います。以下の資料を参考に、お子様の気になる様子の把握と御家庭でできる「心のケア」にお役立てください。

### 1. 注意したいお子様の様子

子どもたちは休校の長期化と感染症への不安から、「気分」や「思考」、「身体」、「行動」などの幅広い面にわたって普段と違う様子を見せることがあります。

(気をつけたい子どもの様子)

気分の変化	いらいらする、急に悲しくなる、興奮して寝つけない、など
思考の変化	聞いたことをすぐ忘れてしまう、感染への過度な心配、など
身体の変化	頭痛や腹痛、眠れない、食欲がない、など
行動の変化	甘えてくる、おねしょ、周囲への暴力・暴言、など

参考資料「ニューヨーク日本人教育審議会教育文化交流センター・教育相談室資料（新型コロナウイルスについての子どもの心のケアについて：一般的な子どものストレス反応）」を参考に一部改訂

[https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h\\_4.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/h_4.pdf)

### 2. 家庭で心がけたい「心のケア」

現在は社会全体が感染の不安に包まれています。大人も不安ですが、まず御家庭でお子様が安心できる対応をしてあげてください。特に不安が高いお子様には次のような対応を心がけましょう。

(対応のポイント)

- ・安心できるようにお子様のそばにいてあげましょう
- ・注意する場面では過度の非難や叱責を避けましょう
- ・新型コロナウイルス感染に関するテレビやメディア情報を制限しましょう
- ・家庭ではできるだけ通常の生活を送りましょう
- ・コロナウイルスと感染防止について子どもにわかりやすく伝えましょう

「コロナウイルスってなんだろう？」（藤田医科大学感染症科）

<http://www.fujita-hu.ac.jp/~microb/index.html>

\*小学生向けにイラストなど使った新型コロナウイルスのわかりやすい資料です。

親子で一緒に見ることができます。

参考資料「新型コロナウイルス（COVID-19）について子どもに話す[保護者向け情報]NASP（アメリカ学校心理士会）提供：一般社団法人学校心理士認定運営機構・日本学校心理士会 HP」を参考に一部改訂

[http://www.gakkoushinrishi.jp/syorui/files/corona\\_1.pdf](http://www.gakkoushinrishi.jp/syorui/files/corona_1.pdf)

### 3. 家庭でのストレスへの対応

不安や心配なときは、ゆっくり深呼吸するだけでも心が落ち着きます。以下の資料を参考に、ぜひ親子で体と心のリラクゼーションをしましょう。

参考資料「災害時や緊急時に～すぐできる！ストレスマネジメント実践集」（一般社団法人社会応援ネットワーク）

<https://www.shakai-ouen.com/activity/saigai.html>

＊「ペアリラクゼーション」や「顔じゃんけん」など、親子でできるリラクゼーションが紹介されています。

### 4. 一人で悩まずに相談しましょう

御家庭でのお子様のことで御心配なことがありましたら、一人で悩まずに下記の相談機関に相談してみましょう。

・新型コロナこころの健康相談電話（一般社団法人日本臨床心理士会・日本公認心理師協会）

電話番号：０５０－３６２８－５６７２

実施期間：２０２０年４月２０日～５月６日までの月曜日～金曜日（５／４～５は実施）

（実施期間が変更になる可能性があります）

相談時間：１０：００～１２：００ １９：００～２１：００

内 容：不安な気持ちの対処法や子どもたちへの対応など

＊詳細はホームページを参照してください

<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=708>

・はあとラインとよた

電話番号：０５６５－３１－７８６７

相談日時：月曜日～土曜日 ９：００～１７：００

内 容：小学生から１９歳までの青少年及びその保護者・家族（匿名電話相談）

・豊田市青少年相談センター（パルクとよた）

電話番号：０５６５－３３－９９５５

相談日時：月曜日～土曜日 ９：００～１７：００

内 容：小学生から１９歳までの青少年及びその保護者からの相談

## 5. 「心のケア」に関する参考資料

以下の資料（ホームページ）で新型コロナウイルスや心のケアを理解して、不安を解消しましょう。

### （参考資料）

- ・「感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために（一般社団法人日本臨床心理士会・一般社団法人日本公認心理師協会・公益財団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン）

[https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/20200317\\_bak.pdf](https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/20200317_bak.pdf)

\* イラストでわかりやすく子どもの反応や安全な環境づくりが紹介されています。

- ・新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」（日本赤十字社）

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

\* 「病気」「不安」「差別」の3つの感染症がイラストでわかりやすく説明されています。