


新型コロナウイルス感染症によるストレスとその対応について

令和2年4月17日 愛南町新型コロナウイルス感染症対策本部

国内での新型コロナウイルスの感染が拡大している状況の中で、子どもたちも保護者の皆様も、不安や疲労などで多くのストレスを抱えられておられることと思います。ニュース等から伝わる様々な情報に、不安や心配を感じている子どもの普段と違った姿に、自身もイライラが募り、互いが感情的になり、一緒にいることが辛くなってしまうかもしれません。そのために、次のようなことを参考に、お試しすることをお勧めします。

 **セルフケア、できていますか？**

<input type="checkbox"/> 簡単なリラックス方法を実践している	<input type="checkbox"/> プライベートの時間を大切にしている
<input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている	<input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている
<input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている	<input type="checkbox"/> 日記をつけている
<input type="checkbox"/> ニュースを見すぎないようにしている	<input type="checkbox"/> 同僚からのサポートが得られている
<input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている	<input type="checkbox"/> 困った時に助けてくれる人がいる
<input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている	<input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気付き、表現している	<input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている
<input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ	<input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる
<input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている	<input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している
<input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている	<input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている

国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスに負けないために セルフケア編」より引用

相談してみることもセルフケアです

*2~3週間以上ひどく疲れた状態が続いている。

*大切な人や自分自身を傷つけてしまう など

サインに気づいたら・・・



*それは、あなたが真剣に向き合ってきたからこそその疲れです。一人で抱え込まず、信頼できる人や、保健師にご相談ください。

お問い合わせ先：城辺保健福祉センター ☎ 73-7400

参考になるウェブサイト：

<https://www.ncchd.go.jp>

(国立成育医療研究センター)



いつもと違う毎日は、ストレスの連続です。でも・・・コロナには負けない！

子どものストレス反応

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



自分を守るためのこころの防衛機能ですが、
放っておくとどんどん悪くなるかもしれません



① 子どもにもわかりやすい説明を

- ・その子の年齢にあった言葉で、「誰か」のせいではなく、目に見えないウイルスのせいであることを伝えましょう。

② 安心と安全を保障しましょう

- ・いつもと同じ時間に寝起きする。
- ・規則正しく食事をする。

③ 子どもの気持ちを聴きましょう

- ・どんな気持ちでも伝えて良いことを伝える。
- ・つらくても子どもなりに頑張っていることを認め、褒める。

④ 子どもと一緒に予定をたてよう

- ・子どもができそうなお手伝いを一緒に考える。
- ・「ありがとう」「よくやったね」「助かるよ」など感謝を伝える

⑤ 親子でできるアクティビティを取り入れよう

- ・体を動かす。(ラジオ体操・ストレッチ)
- ・室内遊び(ゲーム・手工芸・粘土・お絵描き・日記)

⑥ 大人のセルフケアも大切です。

- ・1日1回は立ち止まって自分のこころの状態をチェック。
- ・リラックス法を見つけましょう。

⑦ 人との絆を大切にしましょう

- ・誰かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらう。

「もうやってるよ」という方も、「こんなにやるの!?!」という方も
いらっしゃると思います。
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。