

保護者の皆さんのために 新型コロナウイルス影響下での 子育てトップヒント集

1

あなたが家族を最優先していることを子どもに伝えましょう

例えば、「ママとパパは、あなたが安全でいられるようにするのが仕事で、そのためにできることは何でもやっているんだよ」のように伝えます。

2

自分自身をできるだけ大切にしましょう

より効果的な自己のコントロールを親自身が感じられるようなことをして、自分自身の苦悩に対応しましょう。今自分や自分の周りで起こっている物事に注意を向ける（例：自分の呼吸、自分の周りにある物、今聞こえるものなど）、または深呼吸などのストレス対処法は、ストレスの減少に役立ちます。自分の健康や安全を維持しましょう（手洗いなどの衛生、日々の運動、健康的な食事、十分な睡眠、ストレスを減らすためにお酒やドラッグを使うことは避ける、など）。ストレスを増やす可能性のある行動は避けましょう。例えば、新型コロナウイルスについての情報を得ることは役に立ちますが、テレビやネットでいつもチェックすることはストレスの増加につながります。

3

子どもにとって、親と一緒に話せる存在であることを子どもに伝えましょう

子どもが自分の心配について親と話せること、自分の疑問に答えてもらえることが必要です。お子さんの感じていることについて子どもと話すときは、自分のしていることの手を止めて、注意深く話を聞きましょう。どのように感じるべきかを子どもに言い聞かせるのは避けます（例：「そんなことを怖がるのはおかしいよ」など）。不安に感じてもいいことを子どもに伝えます。話したり絵を描いたりすると、子どもが自分の気持ちや心配を理解する助けになります。

4

子どもの質問には正直に答えましょう

自分が答える前に、お子さんが何を知っているのか知りましょう。親の答えはシンプルに、ソーシャルメディアの情報ではなく、信頼できる情報源から情報を得ましょう（例：政府公式ウェブサイト）。

5

家庭の日常習慣を維持しましょう

通常の起きる時間、食事の時間、寝る時間などを維持しましょう。習慣は家庭によって異なります。新しい習慣を作るときには、お子さんにも関わってもらいましょう（例：就学年齢のお子さんが家にいるときの活動プランを作る）。

保護者の皆さんのために 新型コロナウイルス影響下での 子育てトップヒント集

6

家庭のプランを作りましょう

プランの作成にお子さんにも関わってもらいましょう。新型コロナウイルスの影響は目まぐるしく変わるので（例：渡航制限や休校に関する変更）、必要に応じてプランを見直しましょう。

7

家でできる興味深いことをいろいろと用意しましょう

子どもは、何かをして忙しくしていると、退屈したり、よくない行動をしたりする傾向が少なくなります。子どもが退屈しないように、できそうなことを20個程度、お子さんと一緒に考えてリストにしてみましょう（スマホやパソコン以外の活動も考えましょう）。

8

好ましい行動に注目しましょう

現在の困難な状況の中で、お子さんに促したい価値観、スキル、行動について考えてみるとよいでしょう。お子さんに重要なライフスキルを教える機会はたくさんあります（例：他人をいたわる、人の役に立つ、協力する、きょうだいと仲良くする、交代しながら遊ぶなど）。お子さんの好ましい行動を言葉でほめたり前向きに注目したりして、そのような行動が続くように促します。子どもがしたことを具体的に伝えて、親がそれをうれしく思っていることを伝えながら、前向きに注目します（例：「おばあちゃんに素敵なメッセージを書けたね。優しいね。おばあちゃんきっとすごくうれしいと思うよ」）。

9

不安定な状況に子どもが耐えることを身につける手助けをしましょう

新型コロナウイルスによる非常事態は、すべての人にとって不安定な状況をもたらしています。親である私たちがこの不安定な状況を受け入れる方法を見つけることが大切です。そして、この状況を受け入れていることを、自分の行動やことばを通じて、子どもに示すことが大切です。「ママ（パパ）もわからないんだよ。何ができるか一緒に考えてみよう」などと話すのはよいことです。子どもにとって、大きな変化は辛くて怖いと感じられることもあるでしょう。ですが、子どもが新しいスキルを身につける機会を創り出すこともできるのです。

10

大切な人たちとつながりましょう

電話、オンラインのコミュニケーション（ビデオカンファレンス）、ソーシャルメディアを効果的に利用して、家族、友達、近所の人々とつながりましょう。辛い体験をしている人々、ウイルスの影響を受けやすい人々など、助けを必要としている人々に手をさしのべましょう（例：障害のある人々の親や支援者、高齢者など）。