



## 保護者の方へ

子ども達は周りの大人の様子を見て、ある程度反応します。保護者や支援者が落ち着いて、自信をもってコロナウイルスに対応していれば、子ども達にとって最も良いサポートとなります。保護者が十分備えていれば、周りの人々、特に子ども達により安心を与えることができます。

### ◆ 子どもの行動の変化に注意しましょう

全ての子どもが同じようにストレスに反応するわけではありません。

よくみられる変化には次のようなものがあります。

- ・ 幼い子どもではよく泣いたり、不機嫌になったりする
- ・ 子どもがえり（例えば、トイレの失敗やおねしょ）
- ・ 過剰に心配したり悲しんだりする
- ・ 思春期の子どもではいらいらや行動化（訳注：衝動的行動など）がみられる
- ・ 学業低下や登校拒否
- ・ 注意や集中の困難
- ・ 今まででは楽しんでいた活動を嫌がる
- ・ 理由のわからない頭痛や体の痛み
- ・ 飲酒や喫煙、その他の薬物の使用



### ◆ 子どものサポート

- ・ コロナウイルスについて子どもと話しましょう。
- ・ 子どもが分かる方法で質問に答えましょう、事実を共有しましょう。
- ・ あなたは無事だと言って子どもを安心させましょう。落ち着かない気持ちがあっても大丈夫だと知らせましょう。子どもがストレスへの対処を学べるように、あなた自身がどんな風にストレスに対処しているかを伝えましょう。
- ・ ソーシャルメディアを含め、ニュースに触れる時間を制限しましょう。子どもは聞いたことを誤解して、理解できない何かに対して怯えるかもしれません。
- ・ ルーチンを守りましょう。学校が休校になっているなら、学習やリラックスできる、楽しい活動のスケジュールを作りましょう。
- ・ ロールモデルになりましょう。休息をとり、よく眠り、運動をし、良い食事を取りましょう。友達や家族とつながりましょう。