

## 新型コロナウイルス感染症に係る子どもたちの心のケア等について

新型コロナウイルス感染症拡大防止に関する臨時休業措置の延長に伴い、先が見えない中で今までにない不安やストレスを感じている子どもも多いのではと思います。

中には、眠れない、イライラする、集中できない、落ち着かないなど、心身の状況が不安定になり、心や体にいろいろな変化が出てくることもあります。これは、いつもと違う生活を送っている時に生じる防衛機能であり、誰にでも起きる可能性のある自然な反応です。慌てず冷静に対応することを心がけましょう。

子ども達の様子で気になることがございましたら、一人で抱え込まずに学校や以下の相談窓口にご相談してください。

### 子どものストレス反応

#### 身体的サイン

- \* 頭痛・腹痛
- \* 眠れない
- \* 何度も目が覚める

#### 心理的サイン

- \* イライラ・暴言・暴力が増える
- \* 甘える
- \* よく泣く
- \* わがままになる
- \* 食欲が増える・減る
- \* 怖い夢を見る



### こんなことを心がけて

#### ① 生活リズムの維持を

- ・決まった時間に起きる。寝る。
- ・規則正しく食事をとる。

#### ② 子どもの気持ちを聴く時間を

- ・どんな気持ちでも話してもよいことを伝える。
- ・気持ちを受け止めたことを伝える。
- \* 「嫌だったんだね」「そう思ったんだね」「よく話してくれたね」など。



#### ③ 一緒にできることを

- ・子どもができそうなこと(お手伝い・料理など)と一緒に考えて実行する。
- \* 「ありがとう」「助かるよ」などの感謝の言葉を伝えることを忘れない。
- ・リラックスできる時間(体を動かす・絵を描くなど)を作る。
- \* 思春期の子どもには短時間でもプライベートな時間や空間を確保する。

#### ④ 子どもにもわかりやすい説明を

- ・子どもの年齢に応じて正しい情報を伝える。
- \* 小さい子には、映像やニュースを見せすぎない。
- \* うわさやデマなどをうのみにしたり広めたりしないように話をする。

### 相談窓口

長浜市 心の相談特設ダイヤル

☎ 74-3641

特設期間:5月12日(火)~5月29日(金)

\* 臨時休業期間のみの特設ダイヤル

午前9時~午後4時(月曜日~金曜日)

長浜市 子育て支援課 家庭児童相談室

☎ 65-6544

午前8時半~午後5時15分(月曜日~金曜日)

こころんだいやる

☎ 077-524-2030

午前9時~午後9時(土・日・祝日を含む毎日)

24時間子供SOSダイヤル

☎ 0120-0-78310(24時間対応)



子どものみなさんも心配なこと・不安なことがあったら電話してね。