

児童思春期専門外来（**Child adolescent outpatient**）を受診されているご家族様、診察の待ち時間や日常の隙間時間にお気軽にお読みください。

今回は、長期化する**新型コロナウイルスに伴うストレスに関する情報**をまとめました。

大人のストレス・子どものストレス —親子のストレスを和らげるために今できること

新型コロナウイルス感染拡大に伴う緊急事態宣言が延長され、コロナとの先の見えない闘いはいよいよ長期化してきました。つい数か月前までの“日常”が一変し、当たり前前のが当たり前前に出来ない生活をこれほど長く続けたことは、多くの人にとって経験がありません。

「新しい生活様式」への切り替えも容易ではなく、大人にとっても子どもにとってもストレスフルな状況が続いています。

家族みんなが家で過ごす時間も増えますから、親はどうしてもいろいろなことが目につきイライラしやすくなります。すると余計に、「ちゃんと勉強してほしい」「いつまでもゲームをやらないでほしい」「ちゃんと言うこと聞いてほしい」等々、子どもにもっとこうあってほしいという元々あった親の願望や子どもへの葛藤が顕在化し、親子関係がギスギスしたり、煮詰まりやすくなります。

ただ子どもは、大人ほど見通しが持てず経験値も低いですから、「今ちゃんとやっておかないと学校が再開した時大変になる！」など考えて自分から早く起きたり、進んで毎日勉強することは期待しにくいものです。「学校がないのにどうして早く起きなきゃいけないの?」「自分だって家にばかり居てガミガミ言われたくないよ!」等々、子どもなりのストレスや不満を溜めながら、日々過ごしていることでしょう。

では、こうした**親子間のストレス**をできるだけ和らげるにはどうすればよいでしょうか。

次のような方法も、**ストレス緩和の一助**になるかもしれません。



基本的な対応

① 生活リズムを一定に保ちましょう

- ・起きる時間を一定に ⇒寝る時間より調整がしやすいです。お昼寝する時は時間を決めましょう。
 - ・食事の時間も一定に ⇒親御さんの事情もあって難しいと思いますがテイクアウトや出来あいのものも上手く活用していきましょう。
 - ・日を浴びる時間を作る ⇒体内時計が整います
 - ・生活のメリハリをつける
⇒大体の一日の流れを作ることは大切です
- ☆生活リズムが崩れると、今は良くても園や学校再開時に子どもにとって大きな心身のストレスを生じさせる恐れがある為注意が必要です。



② 子どもの気持ちを聞きましょう

- ・1対1の時間を設ける ⇒短時間でもOK。しっかりあなたの話を聞くよというメッセージになります
- ・子どもの気持ちを肯定的に受け止める
- ・無理なことは無理だと伝え、代わりの案を一緒に考える

③ 親子で楽しめる時間を持ちましょう

- ・掃除や料理を一緒にやってみたり、親の得意なもの、子どもの得意なものを一緒に楽しんでみる
⇒何かを一緒に楽しむ経験は、ストレス発散だけでなく、心の充実にも繋がります。



④ 身体を動かそう

- ・家で運動したり、近所に広い空間があれば密にならないよう朝早めに行くのもお勧め⇒セロトニンが増えメンタルケアにも有効です。

ワンポイント アドバイス

一緒に過ごす時間が長いと悪いところが目につきがちですが、むしろ**良いところに気付く良い機会**にもなるかもしれません。また、手伝ってくれた時、頑張った時、我慢できた時に伝える**親の「ありがとう」**の一言は、**子ども達の自己達成感と心の安定に繋がります**。そして何より**親もストレスは溜まっています。リラックス出来る時間を確保しましょう！**

お子様の年齢別の対応

幼児～小学校低学年

- * 完全に言葉で伝えるのは難しいので、大人が代弁してあげましょう（例：「こんな気持ちなのかな？」）
- * 言葉以外の方法でも表出できるよう、ストレス発散になる遊びを取り入れましょう。新しいおもちゃを買わなくても大丈夫です。段ボールや梱包材、お菓子の箱などは、子どもにとっては宝の山です。
- * 赤ちゃん返りや、出来ていたことが出来なくなるのは、ストレス状況では普通の事です。あまり心配しすぎずに、今は甘えを十分に受け止めてあげましょう。



小学生

- * 勉強の時間、遊びの時間などのメリハリをつけましょう。子どもと一緒に時間割を作ってもいいですね。
- * 実現可能な目標を立てましょう。出来たらカレンダーにシールを貼るなど、達成を視覚化しましょう。
- * コミュニケーションを大切にしましょう。書くことが好きな子なら、手紙や交換日記もお勧めです。友達やおじいちゃんおばあちゃんとの電話など、家族以外と話せる機会を持つこともおすすめです。
- * 特に高学年は一人になる時間、好きなことをできる時間や空間も必要なので、保障してあげましょう。



思春期

- * 1人になれる時間や空間を確保しましょう。自室がない場合はパーティションを置くだけでも良いでしょう。
- * 周囲と繋がれることが大事です。友達とのSNSでのやりとりなどは保障してあげましょう。
- * 子どもが好きな事に絡めて、一緒に楽しめる作業をしましょう。勉強の時間、遊びの時間などのメリハリをつけましょう。一緒に音楽を聴いたり、YouTubeを観ながらエクササイズをしたり、インスタ映えする料理を作ったり、外でスポーツするのも良いですね。
- * 子どもなりの考えを聞き、学習や生活リズム、家での役割分担など、実現可能な計画を立てさせましょう。

お役立ち情報サイト

新型コロナウイルスに関する正しい情報や、お子様への対応について詳しく掲載されています

- 日本小児科学会

<https://www.jpeds.or.jp/>

- 『新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHOから世界の保護者たちへ。』

<https://covid-19-act.jp/parenting-who/>



長引く休校... 家での過ごし方のヒントに♪

- 新型コロナで臨時休校中の子どもに！

おすすめの無料サービスまとめ【4/6更新】

<https://www.parthaken.jp/column/life/coronavirus-taisaku/>

- 休校中に！ぬりえが無料で楽しめるサイト25選

<https://tokyo-eventplus.com/column/free-coloring>

- 休校中のお供に。ペーパークラフトが無料ダウンロードできるサイトぬりえが無料で楽しめるサイト50個くらい集めました

<https://note.com/ino/n/nebe3d631df73>

<ごあいさつ>

私たちは、聖マリアンナ医科大学病院で子どもたちの診療に関わるスタッフです。

現在コロナウイルス感染症が拡大し、全世界的に大変な状況が続いています。病院に来ること自体大変な中ご来院いただいた皆様、診察までの待ち時間やちょっとした隙間時間に、気軽に読んでいただければ幸いです。 2020年5月