

# 子供の不安をやわらげるためにできること

## コロナ禍の冬・・・

習志野市総合教育センター

### 子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

新型コロナウイルス感染症の感染者増加に伴い、緊急事態宣言が発令されました。学校の一斉休校はありませんが、感染や子供の心のケアを心配する保護者の方も多と思います。本稿の(33)『冬の備え』でも触れましたが、改めて感染症対策や子供のケアの話に触れたいと思います。

#### ☆コロナ禍を生活していくうえでの考え方・・・

・感染を恐れ『何を、どこまでやっていいの?』の判断が難しいと考える方も多と思います。感染リスクから「あれもダメ、これもダメ」と制限すると、ストレスや閉塞感などから心の健康を崩してしまうこともあります。感染リスクの高低と心への負担の高低のバランスを考えて判断ができると良いです。

#### ☆感染症対策・・・

・うがい、手洗い、換気、マスクなどの基本的な感染症対策を引き続き行くと良いです。  
・小学校入学以前の年齢ではマスクを嫌がる子供もいます。そういう子供にマスクを無理やりさせるとマスクを取ろうとしたり付け直させようとして口や鼻の周りを余計に触り、かえって感染リスクを高めてしまう可能性もあるようです。また、2歳未満の子供へのマスクは窒息のリスクもあるそうです。これらのことを考慮して柔軟に対応してください。

※ホームページ NHK すくすく子育て情報『新型コロナウイルスが心配!子供の感染症対策』より

#### ☆家族間コミュニケーションと自分だけの時間を作ること・・・

・テレワークが始まると家族が顔を合わせる時間が増えます。その中で、家族の温かいコミュニケーションを取ることができると良いです。ただし、ストレス過多の環境は心に負担をかけ、人にやさしく接する余裕を失ってしまう場合もあります。保護者の皆様は、無理をしてでも自分のためだけの時間をつくり、心の余裕を確保してください。



#### ☆罹患者、医療関係者への差別や偏見が無いように・・・

・新型コロナ感染症は命の危険にさらされる可能性がある病気です。それゆえ前回の緊急事態宣言下では、恐怖心から罹患者や医療関係者を差別する問題が起きました。子供はそのような大人の思考に敏感に反応し、子供のコミュニティで他者の排除をします。厳しい時だからこそ、罹患者への思いやりや医療関係者への感謝を子供に教えて下さい。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。

総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)