

# 家族と一緒にストレス撃退！

～今からできること 今だからできること～

新型コロナウイルスの感染の拡大を防止するため、学校等の休校(園)や外出の自粛が続き、基本的に自宅で過ごすことが求められています。

このような非日常の中、子どもたちはのびのびと体を動かしたり、友達と関わって遊んだりできず、健やかな「体」の成長に欠かせない「運動」や「遊び」を十分に行うことが出来ません。

そして大人もまた、あふれる情報でウイルスに感染するのではないかという不安と外に出られないストレスを抱えている中、子どもたちの「心」への影響はさらなるものです。

そんな子どもたちの「体」と「心」の健康を直接看ることができるのは「家族」です。

できることから、はじめてみませんか・・・？

まずはチェック！こんなこと、増えていませんか？

行動面で…

- 落ち着きがない
- 食欲が増える or 減る
- いつもよりよくしゃべる
- よく泣く
- しがみついて離れない
- 言動が幼い
- わがままになる
- おもらし



会話で…

- 「さみしい」
- 「留守番ばかり」
- 「友達に会いたい」

からだで…

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 眠れない

もし増えていたら、それはストレス反応かもしれません！！

そこで… **ストレス撃退！！6つのアクション★**

## アクション① 子どもにわかりやすく説明しましょう！

- ・正しい情報をごまかさず、正直に伝える。
- ・その子の年齢にあった言葉で伝える。
- ・誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであることを伝える。

など



## アクション② 安心と安全を保証しましょう！

- ・家で留守番するとき、感染予防の約束などを子どもと一緒に考える。
- ・離れていても定期的にコミュニケーションをとる。
- ・日常を維持する(いつもと同じ時間に寝る・起きる、規則正しく食事をとる、など)。



## アクション③ 子どもの気持ちを聴きましょう！

- ・どんな気持ちにもふたをせずに、子ども自身が自分の気持ちに気付けるような手助けをする。  
→子どもの気持ちを聴く前には、どんな気持ちでも伝えてよいことを伝える。
- ・話し始めたら、否定せずに受け止める。受け止めたことを伝える。  
→つらくても子どもなりにがんばっていることを認め、褒める。

など



## アクション④ 子どもと一緒に予定(勉強や手伝い)を立てましょう！！

### 子どものやる気を高める、予定の立て方！カギは「自己決定させる☆」

「予定を立てる」ステップ1	「予定を立てる」ステップ2	「予定を立てる」ステップ3
<p>1日の予定について子どもに相談する！</p> <p>ねえねえ、今コロナのせいで学校も休みだし、すぐ時間があるじゃない。</p> <p>生活のリズムを崩さないために何かいい方法がないか考えてるんだけど、思いつかないんだ。何かいい方法ないかな～</p> <p>なるほどね～！！それはいい考えね～！！どんな時間割にする？面白そうね～！考えてみてくれる？</p> <p>あるね～</p> <p>時間割みたいなの決めたらいんじゃない？</p> <p>分かった！！やってみるね！でも、なんだかむずかしそうだな～</p>	<p>子ども自らルールを考える材料を渡す</p> <p>それなら、お母さんが「やることリストの表」を作るから、あなたが何をやるか考えて書き込んでみてよ！</p> <p>うん、毎日必ずやることを決めて、チェックできる表のことよ！！</p> <p>その表に、あなたが毎日やりたいことを書き込んでみて！！例えば、勉強や運動、音楽とか園工でもいいわ！</p> <p>やることリスト表？</p> <p>へ～！！</p> <p>なんか楽しそう！分かった！！やってみるね！</p>	<p>子どもが決めたルールを認める！甘ければ、話し合っ改善する！</p> <p>どれどれ、見せてごらん！あ～よく考えられたね！いいね～毎日音読！毎日ボール投げ！</p> <p>この、計算問題毎日5分は少し短すぎるんじゃない？どう思う？</p> <p>そっかー計算嫌いなんだね～でも、嫌いだからやらなかったらいつまでも苦手なままだよ？もう少し頑張ってみたら？</p> <p>そうね、最初は10分から頑張ってみて、慣れてきたら少し長くできるようにするといいね！</p> <p>お母さん、できたよ！やることリスト！！どう？なかなかいいのができたと思うんだけど！</p> <p>う～ん、だって計算嫌いだから…やりたくないから短くした</p> <p>わかった～じゃー10分にする</p> <p>うん、がんばってみる！</p>

※予定が出来たら目立つところに掲示して、毎日チェックできるようにするとより効果的です！  
 ※「よく頑張ってるね！」「ありがとう！」などの声掛けが、子どものやる気を高めます！

「予定を立てる」  
 詳しくはこちらから→



## アクション⑤ 家族でできるアクティビティーをしましょう！

室内遊び	料理	体を動かす
<p>☆ペットボトル DE ブラバン作り</p> <p>☆小麦粉 DE 粘土遊び</p> <p>☆お絵描き DE しりとり</p>	<p>☆親子 DE 簡単クッキング</p>	<p>☆みんな DE ストレッチ</p>
<p>☆☆☆☆☆☆☆☆ 挑戦心をくすぐる遊びのヒント ☆☆☆☆☆☆☆☆☆</p>		
<p>少年自然の家「玄海の家」                  STAY HOME プロジェクト</p>	<p>社会教育総合センター                  シャキョウレンジャーからの挑戦状</p>	<p>室内遊び紹介シート</p>

〈ストレッチの例〉  
 ○一人 DE ストレッチ  
 ・指を組んで背伸び  
 ○二人 DE ストレッチ  
 ・背中を押し合っ  
 前屈する  
 ・座った状態から足の裏を合  
 わせて手を引っ張る  
 ・向かい合い、お辞儀をしな  
 がら手を引っ張る

## アクション⑥ 人との絆を大切にしましょう！！

### つながりを維持する

- 👨‍👩‍👧 園や学校のお友達
- 👨‍👩‍👧 園や学校の先生
- 👨‍👩‍👧 祖父母やいとこなどの親戚
- 👨‍👩‍👧 部活の仲間
- 👨‍👩‍👧 など

👨‍👩‍👧 子ども自身が電話やメールなどで連絡がとれるようにする  
 👨‍👩‍👧 雑かを責めるのではなく、お互いのがんばりをねぎらう



※ご相談ください。ひとりじゃありません。きっとわかってくれる人がいます。  
 ◇子どもホットライン24 (福岡教育事務所) 092-641-9999 (年中無休24H)  
 ◇親・おや電話 (県立社会教育総合センター) 092-947-3515 (月～土 9時～17時 第2月曜日、第4土曜日は除く)

【参考・引用】国立研究開発法人国立成育医療研究センター  
 「新型コロナウイルスに負けないために～親子でできるストレスコーピング編～」