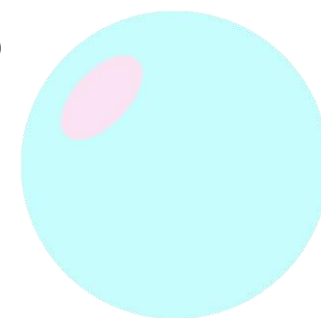


新型コロナウイルス  
に負けない



# ソーシャルサポート

子どもの心の成長をはぐくみ、  
親子の育ちを助ける人々とつながる



## 社会的自立に向けた心の成長

- 困っているとき、**誰か・何かに頼ることが大切**です。
- それは、**周囲の人たち**であったり、さまざまな**道具**や**社会・福祉サービス**であったりします。

「頼れる先」がたくさんあることは、とても重要なことです。



## 人と人との結びつきが生む援助

- 人は、一人では生きていきません。
- お互いに助け合いながら、それぞれに自立した生活を営んでいます。
- 人と人との結びつきから得られる助けを **ソーシャルサポート** と言います。

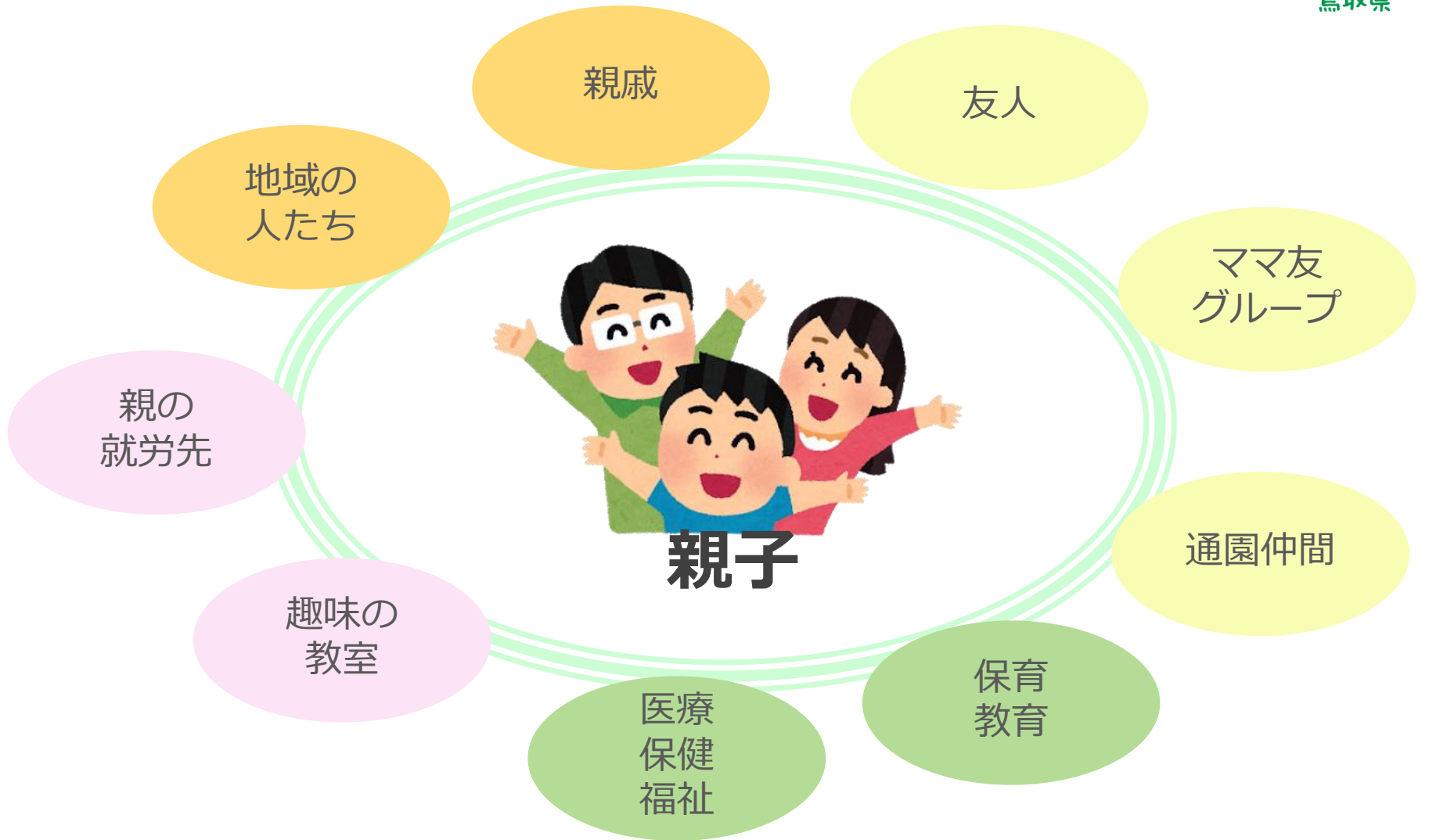




## 援助を受けることは弱いことではない

- 誰かからの助けを受けることは、その人が弱いからではありません。
- ソーシャルサポートを通じて、自分を**“愛される存在”** **“価値ある存在”**であると受け止めることができます。
- 上手に活用しましょう。

# サポートしてくれる人たち





## 家族

- 家族は最も身近で、日常生活において最も頼れる存在です。
- 育児などのストレスは、家族の支援が大きいほど和らげられると言われています。 **家庭内で語り合うこと**はとても大切です。
- しかし、ストレスがあまりにも大きくなると家族の支援だけでは克服できません。無理せず、周囲へ援助を求めましょう。



## ピアサポート

- 同じ症状や悩みをもち、同じような立場にある仲間（ピア）が体験を語り合い、支え合うこと。
- より大きな **存在（支え）** となることが多いです。

同じように  
頑張っている人の存在

同じように  
悩んでいる人の存在



『子どもが1才の時は、こんな風に悩んでいた。でも、5才になった今は、こんな風に思える。あの時、こんな風に考えられていたらな。』

## 職場、趣味の集まり

- 「親」は家庭での一つの役割です。一人の人間において、役割は一つではありません。
- 働くことを通じて、**やりがい**や**達成感**を持ったり、**社会の中での役割**を感じたり。在宅勤務が増えるなど、特殊な環境になりますが、職場のサービスをよく知って活用しましょう。
- 趣味の仲間とともに**リフレッシュ**できていますか。気の合う仲間とのやりとりはSNSや電話でも安らぎます。





## ご近所さん、地域の人たち

- 子どもたちが大人になれば、地域で生活するようになります。ご近所さんや地域の人たちは、**毎日の生活を支え合う仲間**です。
- 自宅周辺で過ごす機会が増えている今だから、いつもより積極的にあいさつを交わすなどして知り合いになっていきましょう。



## 専門性のあるサポーター

- 困っていることの解決方法について、専門的な助言が役立つこともあります。
- 子育て、病気の予防や治療について、子供とのかかわり方や教育の仕方について、公的サービスをうまく活用することについてなど、
- 専門職種は**それぞれの専門の立場から親子の毎日を応援します。**



## 公的サービスの活用

- **社会資源** そのものもソーシャルサポートです。
- 例えば、
  - 乳幼児健診
  - 保健師さんの家庭訪問
  - 市町村の相談窓口
  - 子育て世代包括支援センター
  - 産後ケアサービス

など



- 集団健診や家庭訪問は一部延期されていますが、心配事の相談は平常通りに行われています。

**抱え込まずに相談しましょう。**

## ソーシャルサポートはストレスにもなる

- 人と人との関係は、**ストレスにもなります**。知り合いが多いだけ、対人関係上のトラブルも起きやすくなるとも言えます。
- また、それぞれの人にとって、居心地の良い距離感があります。
- **負担がない人間関係**をもちましよう。



## 通信メディアでのつながり

- インターネットなど通信メディアを通じた情報交換や仲間づくりも一つの人とのつながりです。
- 外出制限の中では、重要なツールです。
- しかし、**日常生活の全てではない**ことをしっかりと認識しましょう。
- 目の前にある日常生活に重心をおきましょう。



# ソーシャルサポートの活用例



困った時、ストレスを感じた時、**抱え込まず**

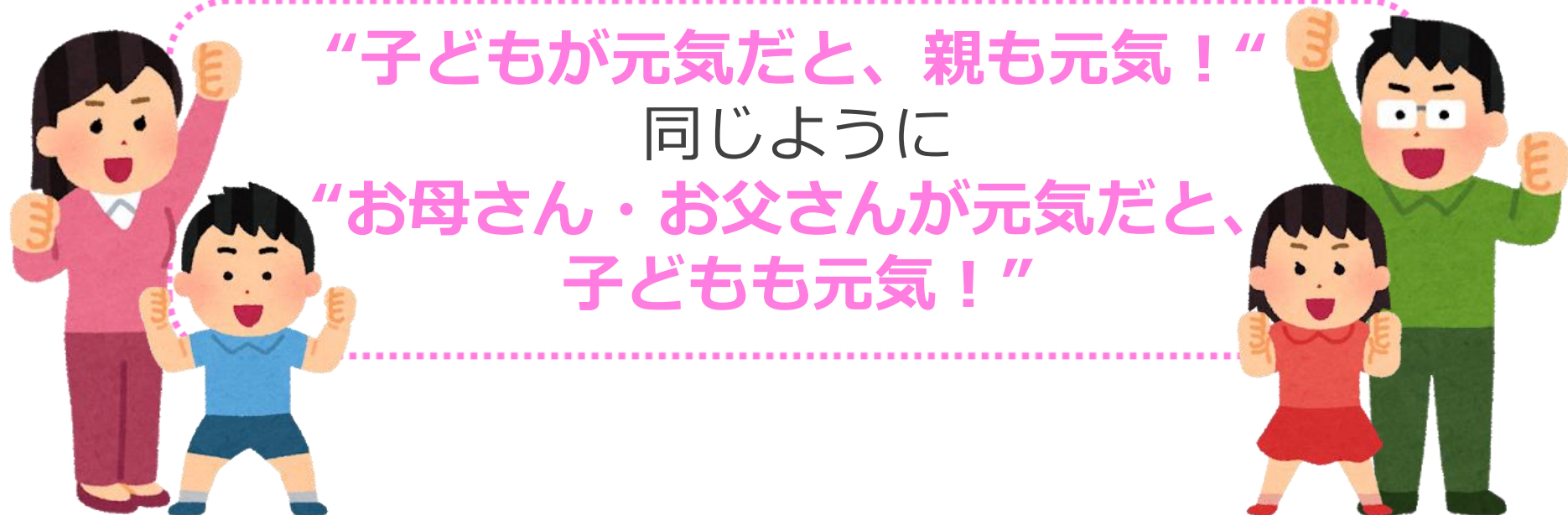
- 関係性の近い人（配偶者や親）と思いを共有する。
- 話しやすい人に相談をする。  
（友人、ママ友、医療者、保育・教育者、保健師など）
- リフレッシュできることをする。
- 社会資源を活用する。
  - 保育サービスの利用（親と子、離れる時間も大切）
  - 子育て情報サイトを参考にする など

ただし、人と接したくない時は **無理をしない**

## まとめ

**ストレス** を、具体的にとらえてみましょう。  
その正体がわかると、対処できるようになります。

そして、  
少しでも **ストレス** を少しずつ軽くしていきましょう。



子どもへのかかわり方について詳しい情報は、  
以下のウェブサイトに掲載されています。

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

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

新型コロナ WHO 子どもの心



その他、**鳥取大学こころの診療拠点事業**ウェブサイトでも  
情報をまとめて紹介されています。ご参照ください。

この資料はAMED助成研究「障害児家族の適切な親子分離をはかり親子それぞれの社会的自立を促すための支援パッケージ開発に関する研究」（研究代表者：小倉加恵子）の成果物を一部改変して作成しました。