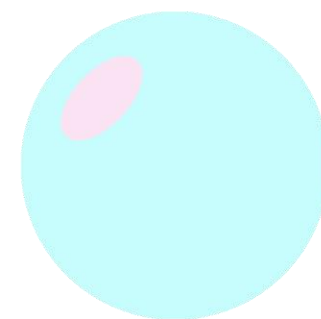


新型コロナウイルス  
に負けない



# ストレスマネージメント（１）

毎日のストレスとうまく付き合う  
～子ども・親自身の状態を知る～



## 子育て家庭のストレス

- 子育てのストレスは誰にでも起こる自然なことです。
- 今、社会全体がいつもとは違う状況でこどもも親も、ふだん通りの生活が送れません。ストレスや不安が増えてきていると思います
- まずは、今の状態において、子どものストレスと、親のストレスの状態に気づきましょう。



# 子ども のストレス

**1** 子どもは、はじめての状況に混乱しています

## 子どもに状況を説明しましょう

- ・ 子どもにとって、わかりやすい説明をしましょう。  
「お外に出られないのは、ウイルスのせい。  
〇〇ちゃんのせいではありません。」

## 子どもが安心できるように、“大丈夫”のメッセージを

- ・ 親の子どもに対する愛情をことばにする。  
「いつもあなたを思っているよ。」  
「こわくなったら、いつでも  
グューツとしてあげる。」
- ・ 家族の予定を共有する。



## 子ども のストレス

### 2 子どもは、すでに頑張っています

#### がんばっている「今」の子どもを認める、ほめる

- ・ふだんできていることを続けられていることをほめる  
「学校お休みだけど、起きられたね」  
「しっかりご飯を食べられてるね」

#### 意欲を高める

- ・子どもがしようと思っていることを聞く
- ・否定しない
- ・一緒に計画をたてる



## 子ども のストレス

### 3 子どもには、言えずにいることがあります

#### 子どもの気持ちを聞いてあげましょう。

- ・どんな気持ちも、否定せずに聞いてあげましょう。
- ・お風呂に入りながら、寝る前などリラックスして話しをしましょう

#### 子どもが話をしてくれたら

- ・話せたこと自体をほめる。  
「よく話せたね」
- ・気持ちを聞いた親の喜びを伝える。  
「気持ちが聞けてうれしかった」



# 親のストレス

## 1 親も、はじめての状況に混乱しています

**今の気持ちを、リストにしてみましよう。**

- ・不安、怒り、悲しみなどのネガティブな気持ちが  
多いかもしれません。当然のことです。
- ・もしかしたら、喜びもあるかもしれません。

**今、不安に思っていることを整理しましよう。**

- ・整理した不安に対処していきましょう
  - ・ストレスに効果がある方法をご紹介します。
- ストレスマネジメント2、3**をごらんください



## 親のストレス

### 2 親も、すでに頑張っています

#### がんばっている「今」の自分を認める、ほめる

- ・こんな状況でも、ふだんできていることを続けられていることが素晴らしいのです。

「今日も朝起きて、朝の支度ができた」

「子どもを風呂に入れた」

#### 日常生活で“手を抜いてもいい”ことを考える

- ・子どもと自宅内でかかわる時間が増えています。  
家事の手間は減らしましょう。



## 親のストレス

### 3 親も、誰にも言えずにいることがあります

**自分自身も大切にしましょう。**

- ・自分のことだけを考える時間を短時間でももちましょう
- ・自分の体の状態もふりかえてみましょう

※誰か、何かに頼ることも大切です→**ソーシャルサポート編**

**モヤモヤを発散する、リラックスする方法は？**

- ・自分にとってのリフレッシュ方法やリラックス方法をできるだけたくさん考えてみましょう

例) 友人と話をする、親に気持ちを話す  
音楽を聴く、お風呂にゆっくり入る  
ヨガをする、子どもと遊ぶ・・・

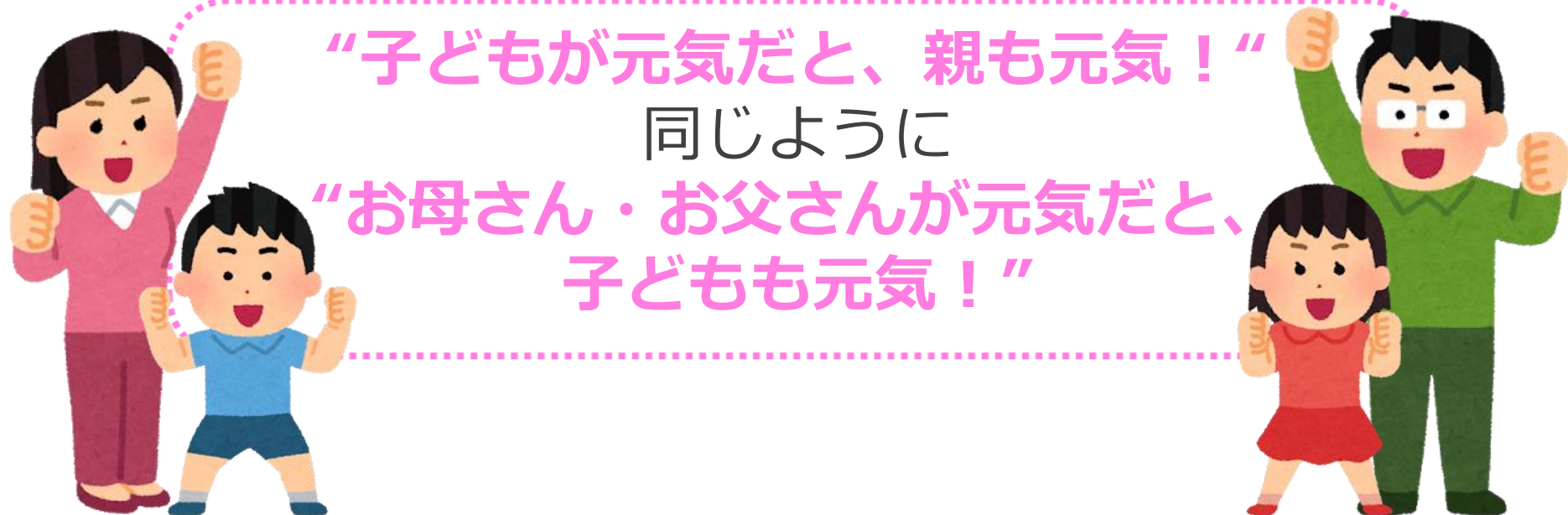




## まとめ

**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。