

コロナウイルス禍における子供とティーンの支え方

学生筆者: Priya Shah¹

学生編集者: Rachel Reardon¹, Chandler Moore¹, Logan Beyer¹, Margaret Irwin¹

教授編集者: Gene Beresin, MD², Rachel Conrad, MD³, Janis Arnold, MSW, LICSW³

翻訳者: 福島詞葉⁴, 風間友里加⁴, 倉橋麻里子⁴, 陳邦彦⁵, 周詩佳⁴

翻訳編集者: ジュタバ 三浦千秋⁶

¹ハーバードメディカルスクール

²マサチューセッツ総合病院

³ボストン小児病院

⁴神戸大学医学部

⁵Duke-NUSメディカルスクール

⁶UCLA医学部付属病院

コロナウイルス禍で、子供やその保護者の方で、ストレスを抱えている方は多くおられるでしょう。今までに経験のないような状況で、日常に多くの変化が訪れる中、子供をどのようにして支えていくべきなのか分からなくなることもあるでしょう。こんな新しい状況下、保護者の方の手引きとなるようなアドバイスを以下に掲載しました。

一般的なアドバイス:

- ・子供は何も教えてもらえないと不安になります。新型コロナウイルスについてお子様と話し合うことを恐れしないでください。多くの子供はどこかで既にコロナウイルスについて耳にしており、マスクをしている人を沢山見えています。きちんと説明をしてあげることは、お子様の不安を取り除くことにつながります。ウイルスについて何を知っていて、どのようなことを耳にし、そしてその情報をどこから得たのかを聞くことから始めてみましょう。会話を始める良いきっかけとなり、俗説を抑止する機会にもなります。

- ・お子様の年齢に見合ったアプローチを取り入れましょう。保護者ご自身が全てを説明するのではなく、お子様から質問を引き出し、その質問に答えられるようにしましょう。すべての質問への答えが分からなくても心配は要りません。大事なことは、お子様のそばにいてあげることです。

- ・ご自身の不安にもできる限り対処しましょう。子供は保護者の不安や悲しみ、気分の落ち込みなどを感じ取ります。お子様の質問に答えたり、会話をする前に、ご自身の感情を落ち着かせるための時間を設けましょう。4-7-8 呼吸法のような手法をお子様と一緒に練習するのも良いでしょう。

- ・一方で、様々な感情を持つことが自然であるということ、またその感情の扱い方を大人と子供が共に学んでいけるということをお手本として示すのも良いことです。これは、

子供の気持ちを認めてあげることにつながり、また、共感することについて教えられます。しかし、この会話の際は、大人である保護者ご自身が落ち着いている状態にあり、そしてご自身の不安の感情などが比較的抑えていることが大切です。

・お子様に安心感を与えるためにも、会話の焦点は、安全な暮らしを送るために行っている対策に当てましょう。保護者ご自身が行なっている感染予防対策を説明することで、お子様のやる気を促しましょう。手洗いや、咳やくしゃみの際顔を袖で覆うこと、顔を触るのを避けること、頻繁に使う物を除菌ワイプ等で拭くことなど、感染予防対策を身を持って示しましょう。

年齢別のアドバイス (MassGeneral for Childrenより) :

・乳幼児 (<3歳)

- ・安心感を与えるために日常のルーチンを決めましょう。
- ・乳幼児は、保護者の不安や悲しみ、気分の落ち込みなどを感じ取ることができます。普段以上に安心と癒しを与えてあげましょう。

・幼稚園児 (3-5歳)

- ・お子様の疑問を引き出し、事実を簡潔に説明しましょう。
- ・日常のルーチンを決め、お子様が主体的に行えるアクティビティを多く取り入れましょう。例えば、手を洗う時に20秒数えたり、アルファベットの歌(あるいは「どんぐりころころ」)を歌ったりすることは、お子様ひとりで行えます。
- ・習慣的な遊びや読書を勧めましょう。子供は、恐怖に対処するために同じ遊びを繰り返すことがあります。例えば、お医者さんごっこでぬいぐるみの様子を毎日確認したり、おもちゃを使って病院を作ったりしていたら、それは感情対処のメカニズムの現れだと考えられます。
- ・お子様に、いつでも守ってあげられるよう、そばにいることをきちんと伝えましょう。普段以上に安心と癒しを与えてあげましょう。

・小学生 (6-12歳)

- ・お子様が自分自身の感情を探り、保護者の方に自由に質問を聞けるような環境作りを行いましょう。お子様の質問に対する答えが簡潔かつ正確であることを心がけましょう。
- ・お子様に、お家でも学校でも安全に暮らせるように、周りの大人達が最善を尽くしていることを伝え、安心させましょう。
- ・テレビとSNSの使用を監視しましょう。インターネットで得た情報から生まれる疑問にも答えられるようにしましょう。
- ・新型コロナウイルスへの対応は人それぞれ異なり、中には、特に強い意見を持つ人もいます。お子様の前で、他の大人たちのコロナウイルスへの対応などに関するご自

身の意見を述べるのはできる限り控えましょう。そうすることで他人への思いやりを助長し、異なる意見に批判的になってしまうことを防ぎます。

・青年(13+歳)

- ・青年期の子供は学校や友達、SNS、インターネット、またテレビなどの幅広い情報源から情報を収集しています。これらの情報は、必ずしも正確ではありません。保護者ご自身が使っている信頼性の高い情報源をお子様と共有し、それらの情報源を使用するように勧めましょう。
- ・事実についてお子様と率直に話し合しましょう。お子様の相談に乗ったり、心配事の聞き手に回ったりしましょう。お子様が新しい情報を得るたびに生まれる感情や考えに対して、一緒に向き合しましょう。

保護者用の情報資源

- ・早稲田大学教育学部 教授:本田恵子 [家族で過ごす期間の子どものストレスとその対応 ―保護者・教職員向け―](#)
- ・日本心理臨床学会 [新型コロナウイルス対応に関する情報\(対象者別\)](#)
- ・国立成育医療研究センター [新型コロナウイルスと子どものストレスについて](#)
- ・COVID-19 ヘルスリテラシープロジェクト(ハーバード・メディカルスクール関連病院より) [日本語での報告書](#)