

新型コロナウイルスに関する子どもの心のケアについて

真生会富山病院
明橋大二

1. このウイルスは、すべての国の、あらゆる人が感染する可能性があります。
どんな状況にいたとしても、感染する可能性は0ではありません。
ですから、このウイルスを持った人を非難したり、攻撃したりするのではなく、共感と思いやりを持って接しましょう。悪いのは、その人ではなく、ウイルスです。
2. テレビやネットなどで繰り返し、ネガティブなニュースを見たり聞いたりすると、必要以上に不安になったり、怖くなったりすることがあります。
そういう場合には、そのような情報に接する機会を最小限にしてください。
一日一度か二度で十分です。信頼できる情報源から情報を得るようにしてください。
(例えば、以下のサイトは常時更新されています。
厚生労働省
新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
新型コロナウイルス感染症に関するQ & A
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html)

子どもが怖がる時には、そのようなニュースはなるべく見せないようにしてください。
噂でなく、事実や、科学的に正確な情報に従って行動しましょう。それは不安を和らげます。
3. 子どもが、不安や恐怖を表現する方法を見つける手助けをしましょう。
遊びやお絵描きなどの創造的な活動が役立つこともあります。
安心できる環境で、自分の気持ちを表現したり、人に聞いてもらったりすることで、子どもは安心します。
4. できるだけ子どもを親や家族の元に置き、世話をする人から離さないようにしてください。
どうしても離さなければならない時には、代わりに適切なケアをしてくれる人をそばに置いてください。またその場合、電話やテレビ電話で1日2回は、家族と連絡を取るようにしてください。
5. 家庭での日常的な日課はできるだけ続け、特に子どもが家でずっと過ごさなければならない時には、新しい日課を作りましょう。学習のための時間を含む、楽しめる活動を与えましょう。なるべく人と接する時間を持つようにしましょう。(外出制限のため、それが家族だけであったとしても)
6. ストレスや不安のある時、子どもは、親に甘えたり、赤ちゃん返りをしたり、逆にわがままを言った

り、いらいらしたり、攻撃的になることがあります。子どもが甘えてきたら、可能な範囲でそれを受け入れましょう。不安があるようなら、心配事について率直に話し合うことで、子どもは落ち着くことがあります。

7. 親も、不安になっています。親自身も、自分のケアを大切にしましょう。不安について大人同士で話し合ったり、自分の趣味に打ち込んで気分転換をしたり、リラックスできる時間を持つことは大切です。

みんなが我慢しているし、不安になっています。それを人を攻撃したり八つ当たりすることで発散したくなることもあるでしょう。しかしネガティブな感情は循環してまた自分に返ってきます。

事実は事実として、お互いなるべく希望の持てる話題を共有しましょう。

(参考文献：

<https://www.who.int/publications-detail/mental-health-and-psychosocial-considerations-during-the-covid-19-outbreak>)

(令和2年4月7日)