

～こころの健康を保つために大切なこと～

これまでの生活が一変し、制限のある環境で過ごす中では、体への負担以上に、こころへの負担が大きくなる可能性があります。

そのような時にできるストレス対処法をいくつかご紹介します。
皆様のこころの健康を保つ一助となれば幸いです。

様々な気持ちになることは自然なことです。
自分の気持ちを大切にしながら、今できる事を行いましょう。

一人でいなくちゃいけないんだ
誰にもわかってもらえない

やりたいことができない！
いつまでこうしてるんだ！






これからどうなっちゃうの？
だれかに感染させてないかな？
きれいに洗えたかな？



あの時こうしてしていれば…
全部自分が悪かったんだ…
周りはどう思っているかな？



こんなことをしてみましょう

-  睡眠・食事・適度な活動を維持して、生活リズムを整えましょう。
-  出来ることや場所が限られているかもしれませんが、リラックスできる活動を取り入れてみましょう。
-  直接会えなくても、電話やメール、SNS（ビデオ通話など）を利用して、人とのつながりを維持しましょう。

こんなことは避けましょう

-  感染に関する情報ばかりに目を向けないようにしましょう。情報が多いと頭も気持ちも混乱してしまいます。
-  気持ちの変化で辛い時には、抱え込むことはやめましょう。自分を責めず、無理せず誰かに話して共有しましょう。

不安や不眠、気持ちの落ち込み、気になることなど
心の専門家に相談したい時は
担当医師や看護師へお問い合わせください。

～親子でできるストレスへの対処法について～

日々さまざまな情報があふれ、休校や外出自粛など非日常的な環境にすることで、不安や心配を感じやすくなります。そのような状況が続くと、普段見られないような行動や反応が見られても不思議なことではありません。それは大人も子どもも同じです。ストレスをためないで、親子で心穏やかに過ごすヒントについていくつかご紹介したいと思います。

いつもと違う状態が続くと様々な反応がでできます

からだの症状（身体化）

- * 頭が痛い
- * お腹が痛い
- * 眠れない



行動面の変化

- * 落ち着きがない
- * よくしゃべる
- * よく泣く
- * 言動が幼い
- * 食欲が増える/減る
- * 夜尿、おもらし
- * わがままになる
- * 甘えるようになる
- * しがみついて離れない

こんなことをやってみましょう①

子どもにもわかりやすい説明を

- ・正しい情報をごまかさず、正直に伝える
- ・その子の年齢に合った言葉で
- ・イラストや動画などの目に見える形で伝える
- ・映像やニュースは見せすぎない



子どもの安心と安全を守りましょう

- ・規則正しい生活を維持する
- ・留守番の時の約束を一緒に考える
- ・感染予防の約束を決めておく
- ・定期的にコミュニケーションをとる

子どもの気持ちを聴きましょう

- ・どんな気持ちでもフタをせずに気付けるよう手助けをする
- ・どんな気持ちでも話して良いことを伝える
- ・話し始めたらどんな気持ちであっても受け止めて、子どもなりに頑張っていることを認めて、褒める

～親と子でできるストレスへの対処法について～

こんなことをやってみましょう②

大人のセルフケアも大切です

仕事のこと、経済的なこと、生活のことでの変化があり、大人も疲れています

- ・ 自分の感情をありのまま受け止めましょう
- ・ 自分がリラックスできることを見つけましょう
(例えば、誰かと話す、体を動かす、音楽を聴く、など)
- ・ 話し相手や相談先を見つけましょう

人との絆を大切にしましょう

- ・ 園や学校のお友達、先生とのつながりを維持しましょう
- ・ お友達や仲間と接するときも、お互いの頑張りをねぎらいましょう

頑張りすぎのサイン

- ・ どんなに頑張っても気持ちが落ち込んでやる気が出ない
- ・ いつもより集中できずイライラする
- ・ 人や自分を傷つけたり物を壊してしまう


❁ 一生懸命頑張っているうちに疲れが溜まりすぎたのかもしれない



何らかのサインに気づいたり、不安に思うことがあった時は、大人が一人で抱え込まずに早めに専門家に相談しましょう

<専門家がいるところ>

お住まいの地域の精神保健窓口、保健センター、児童相談所、子ども家庭支援センター、クリニックや病院など

 できないことに目を向けるのではなく、できることに目を向けていきましょう。これを機に何か新しい事に挑戦するのも良いでしょう

本リーフレットは、国立成育医療研究センターこころの診療部「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」を参考に作成しました。
国立国際医療研究センター メンタルヘルスセンター