

しろいしで子育て中のみなさんへ

子どものこころの理解と対応



新型コロナウイルスの感染拡大のため不安な毎日をお過ごしと思います。子どもたちも、いつも遊んでいるところで遊べないなどの、通常と違った状況になったことで、様々な反応が起こることがあります。反応が起こることは自然なことですが、周囲の方たちが正しい知識を持ち、適切に対応することが大切です。

大人も子どももストレスをためないように、スキンシップで良い関係づくりをしていきましょう。

*このリーフレットでは、お子さんのこころの変化と反応や、遊びの効果と遊び方の紹介、相談窓口などを掲載しています。

「お気軽にご相談ください。」 相談窓口

● こころの相談 ● 子どもの成長・栄養・発達など	健康推進課	0224-22-1362
● 子育て相談	地域子育て支援センター	0224-22-6025
● 夜間・休日に受診を迷った時 (すぐに受診した方がよいか、様子を見ても大丈夫なのか。経験豊富な看護師が電話相談をお受けします。)	(子ども) 宮城県 こども夜間安心コール	(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) #8000 (上記以外) 022-212-9390
	(大人) おとな救急電話相談	(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) #7119 (上記以外) 022-706-7119

白 石 市

いつもと違う状況が続いた時 子どもにみられる反応(一例)

こころの反応

- ・すぐに泣く
- ・イライラ
- ・こわがりになる

ぼんやり

- ・ぼーっとしている
- ・忘れ物が多くなる

人とのかかわり

- ・お友だちとうまく
いかなかった
- ・意地悪をする

からだの反応

- ・おなかが痛い
- ・頭が痛い
- ・食欲がない



そのほか

- ・好きだったことに集中
できない
- ・眠れない
- ・急にはしゃぎだす

子どものこころのケアのために

子どもを安心させてあげましょう

- ・できるだけ、安定した生活リズムで生活しましょう
- ・子どもが理解できる言葉で事実を話してあげましょう
- ・家族でゆったりと過ごせる時間をつくりましょう

子どもの活動の場を確保しましょう

- ・遊び、お絵かきなどで自由に気持ちを表現することは「できごと」をこころの中で整理する助けになります
- ・子どもの負担にならない程度の手伝いや役割を分担させてあげましょう
- ほめられ、役に立っているという気持ちは回復に役立ちます

話をじっくりと聞いてあげましょう

- ・子どもが話したいとき、じっくりと耳をかたむけましょう
- ・悲しみ、怒り、不安を感じることは当然のことであると話してあげましょう



子ども自身が「守られている」という感覚を持つことや、気持ちを「受けとめてもらえた」と感じられることが、回復のために大切なことです。

「ご自身へのいたわりも大切に」

～休養はとれていますか?～

- ・「何とかしなければ」とひとりで頑張りすぎないようにしましょう。
- ・まわりの大人が落ち着いていることが、子どもの回復に良い影響を与えます。
- ・これからの生活のことや、子どものことなどでつらく感じているときは、自分の素直な気持ちを聞いてもらえる人を見つけることも大切です。



(みやぎ心のケアセンターのリーフレットを参考に作成しました。)

『遊び』を通して育つ心

～乳幼児期こそ一対一のかかわりを大切に～

子育てにはスキンシップが大切

★スキンシップをとることで、オキシトシン（愛情ホルモン）が脳内に高まります。すると信頼感が強くなり、闘争心が抑えられ、愛情あふれる穏やかな心になります。

★スキンシップは抱っこやハグする、肩ぐるまなど体に触れることのほかに、日常生活の中や遊びの中でもスキンシップがとれます。

- ex. 目を合わせる … いないないばあ遊び、にらめっこ遊び
全身に触れる … くすぐり遊び、マッサージごっこ
ひざにのせる … 絵本の読み聞かせ、おしゃべり
足にのせる … バランス遊び
手をつなぐ … お散歩、せっせっせ遊び

<遊びの紹介>

いっぽんばし

■あそびかた■

- 二人で向かい合い、子どもの手を取り、「いっぽんばし」で手の平を一本指でこする。
- 「こちょこちょ」で手の平を一本指でくすぐる。
- 言葉に合わせて二本、三本、と指を増やしていく。
- 「たたいて」「つねって」は手の甲をたたく、つねる。
- 「かいだんのぼって」で子どもの手首から脇まで二本の指で登る。
- 「こちょこちょ」で全身をくすぐる。



ママやパパ、おじいちゃん、おばあちゃんが子どもの頃に楽しんで遊びも子ども達が喜ぶますよ！



<遊びの紹介>

いないないばあ遊び

■あそびかた■

- 「いない いない」と言いながら両手で顔を隠す
- 「ばあ」で両手を開き 顔を見せる

☆お子さんが大きくなってきたらスカーフなどで顔を隠しても楽しいですよ！



子どもにとって『遊び』は生きる術を学ぶこと

★子どもたちは『遊び』の中でいろいろなことを考えたり、気づいたり、挑戦したりし、その経験や体験を繰り返すことで生きる力を身に付けています。大人にとって普通のこと、子どもたちにとっては発達を促す行為であったりします。

危険なことでない場合は、少し子どもたちの行為（遊び）を見守ってあげることも大切です。そして、身近な大人が良い姿を認め、褒めてあげることがなによりも子どもの心の栄養になっていきます。



『遊び』で育つこと

- ・体を育てる（身体機能と五感）
- ・心育てる（感情と生きる力）
- ・思春期を支える柱
- ・考える力
- ・聴く力
- ・自我



感染症の予防には手洗いが効果的です

お子さんの手洗いは、お父さん、お母さんがみてあげましょう!



手の洗い方

1 水で手をぬらして、石けんを
手にのせて、泡立てましょう



2 手のひらをこするよう
に、いねいに洗きましょう



3 手の甲をのばすよう
にこすりましょう



4 指の間をモミモミしながら
洗きましょう



5 指の先を手のひらでガシガシ
洗きましょう



6 親指を持ってクルクルしながら
洗きましょう



7 手首もクルクルしながら洗いま
しょう



8 石けんをしっかり流して、
きれいなタオルやハンカチで
水をふき取りましょう



作成

白石市

保健福祉部健康推進課

保健福祉部地域子育て支援センター

0224-22-1362

0224-22-6025