



# えんちょう✿つうしん⑥



2020年6月12日発行 札幌大谷大学附属幼稚園 園長 安井美恵子

6月1日から園生活が再開し2週間が経過致しました。8日からは午後保育も始まり、幼稚園で過ごす時間が長くなりましたので疲れも出てくる頃と思います。ご家庭でのお子様の様子はいかがでしょうか？

幼稚園で、先生やお友だちと過ごす楽しさや嬉しさと共に、ご家族から離れた寂しさや緊張感など、集団生活の中で色々な思いが交錯していると思います。お家に帰ってから、いつもより不機嫌だったり、わがままだったり、甘えてきたりすることもあると思いますが、そのような姿をゆったりと受け止めてあげてください。

また、帰宅後に「今日は、何をしてきたの？」「だれと遊んだの？」等、矢継ぎ早に質問攻めにしないようにしましょう。お子様の気持ちがリラックスしてくると、きっと自分から話をしてくれると思います。例えば、おやつや夕食の時間、お風呂の時間や寝る前の時間などに思い出して話をするかもしれません。個人差がありますので、帰宅後すぐに、幼稚園の出来事を話したいお子様もいます。話したい時に、しっかり聴いてあげてほしいと思います。



新型コロナウイルスについては、緊急事態宣言が解除され、全国的に新規の患者数は減ってきていますが、札幌では、まだ身近なところで発症者が出ており安心できない状況が続いています。

長期の自粛による諸問題について、**公益社団法人日本小児科学会**がどのような対応をしているか、資料を添付致しますのでご覧ください。

(この資料は、天使病院・天使こどもデイサービスセンターが提供してくださいました。)

**文部科学省**からの「新しい生活様式」についての資料も添付致します。

がんばっているみんなへ 大切なおねがい



「新型コロナウイルス」って聞いたことありますよね。そう、最近、テレビなどで毎日のように出てくるから知ってるかな。

ウイルスは「ばい菌」の親せきで、病気を起こすもとなんだ。今回のウイルスは新しくできてしまったウイルスで、そのウイルスが鼻や口から入って移ってしまうと、病気になっちゃう危険もあるんだ。

でも、みんなのような子どもたちは、移っても重い病気になることは少ないから、あまり心配しないで。ただ、みんなに移ると、大人たちに移してしまい、その大人がとても重い病気になってしまうかもしれないんだ。だから、みんなとみんなのお友だちに移らないようにすることがだいじなんだよ。

だから、今は、みんなも、みんなのきょうだいも、みんなのお父さんやお母さんも、家族みんなにウイルスが移らないように、お家にいることを多くしたりして、がまんしているよね。

でも、ずっとがまんしていると、いやになって疲れちゃうよね。

もしかしたら、ずっとがまんしてきて、みんなも、みんなの家族も、ときどきイライラしているかもしれないね。でも、それはけっしてみんなや家族が悪いわけではないよ。新型コロナウイルスのせいだよ。

でも、もし、みんなの家族のイライラが強すぎて、みんなが困ってしまったら、ひとりで悩まないで、誰かに相談しようね。

もし、大人の人からたたかれたり、ご飯をもらえなかったりして、みんなが「こわい」とか「苦しい」とか感じたら「189」に電話して。そうすれば児童相談所というところにつながるよ。そこはね、子どもを守ったり、助けてくれるところだよ。その人にお話してね。

それから、とてもごんねんなんだけど、もし、移ってしまったみんなのお友だちやその家族がいても、その人たちをぜったいに責めないで。その人たちはぜんぜん悪くないし、泣いて帰ってくれば、元気になって元どおりだよ。そのときはやさしくしてあげようね。

いま、世界中のお医者さんや看護師さんも、みんないっしょけんめい、このウイルスがいなくなるように戦ってるよ。世界中の大人がみんな、ウイルスが広がらないようがんばっているよ。だから、みんなも、今はちょっと大変だけど、いっしょにがんばろうね。



作成：公益社団法人日本小児科学会  
一般社団法人日本子ども虐待防止学会  
一般社団法人日本子ども虐待医学会

## お子様と暮らしている皆様へ

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）により、社会全体に逼迫した状態が続いております。健康面や経済面の心配が続き、先が見えない中、お子様の学校の休みも長くなり、親も子も不安が募り、気持ちが減入ってしまうことが増えておられるのではないのでしょうか。

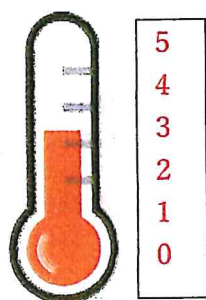
特に、普段は職場で仕事をしている皆さんにとっては、家にいて子どもと一緒に時間が長くなったことで、親子関係が密になるよい機会となる一方で、つい感情的になって子どもに当たってしまうこともあると思います。子どもたちも、年齢や発達等で個人差がありますが、通常の生活との違いに戸惑いを感じ、限られた生活空間でストレスが溜まり、ニュース等から伝わるさまざまな情報に不安や恐怖、心配を感じている子どもたちもいるでしょう。時には、言葉が乱暴になったり、きょうだいで喧嘩をしたり、モノに当たったりなど、普段と違った姿を見せるかもしれません。

そうした子どもの姿に自身もイライラが募り、感情的に子どもに当たるが増えてしまい、親子で一緒にいることが辛くなってしまいかもしれません。そうしたことがないよう、あなた自身も、そして、あなたの周りの大人も落ち着いて、安定した気持ちでいられたらよいですね。

そのために、次のようなことが役に立つかもしれません。試みてください。

### 1. 自分の苛立ちを知り、リラックスする方法です

ご自身の苛立ちを心の中の感情温度計をイメージして自覚すると冷静に対応できます。



- |   |        |                            |
|---|--------|----------------------------|
| 5 | 切れる    | 誰かを頼りましょう                  |
| 4 | 切れる間近  | 危険ではないことを確認して部屋を出るなど試みましょう |
| 3 | 著明な苛立ち | 子どもと距離をとりましょう              |
| 2 | 中等度苛立ち | リラクゼーションを使いましょう            |
| 1 | 少し苛立ち  | 自覚しましょう                    |
| 0 | 安定     |                            |

#### リラクゼーション方法の例

- 深呼吸：できるだけ大きく吸って、20秒以上かけてゆっくりと吐く
- 力を抜く：肩を挙げて力を入れ、その後だらんと力を抜く
- 互いに手をもみ合ったり、背中をさすりあう



いろいろ工夫されても、目の前で子どもが騒いでいたり、泣き叫んでいたりするのが続くと、どんな親御さんでもイライラを抑えられなくなることはあり得ることです。感情温度計で3や4の段階と感じたら、ともかく、お子さんから離れてみましょう。別の部屋に行ったり、家の外に出てみるのもよいでしょう。深呼吸をしたり、少し歩き回ったりし、気持ちが落ち着いてからお子さんのところに戻るとよいと思います。お子さんは、まだ騒いでいるかもしれませんが、今度は、前より落ち着いて対応できるかもしれ

れません。なお、お子さんには、「お母（父）さんが、さっき出て行ったのは、お母（父）さんの気持ちを落ち着けるためで、あなたが嫌いになったのではないから心配しないでね」など、お子さんを安心させる言葉をかけてあげるとよいでしょう。



## 2. 夫婦やご家族で不安や苛立ちについて話し合ってみましょう

ご夫婦で家にいるのであれば、互いの苛立ちの度合いを感情温度計で測り合ってみましょう。

そして、子どもの困った反応やぐずり、親自身の不安や苛立ちは、親にとっても子どもにとっても、「非日常の異常な事態に対するあたりまえの反応」であることを共有しましょう。そのうえで、リラクゼーションを一緒にやってみましょう。お子さんとも一緒にやってみるのもよいでしょう。

## 3. 子どもの不安・ストレスを理解するように努力してみましょう

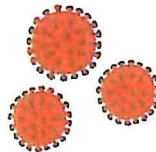
お子さんも友だちに会えず、外で遊ぶこともできず、イライラしているかもしれません。子どもの気持ちにも注意を払いましょう。

## 4. 子どもが話しやすい雰囲気や時間を作りましょう

子どもが自分の気持ちを伝えたり、不安に関して質問しやすいような雰囲気を作りましょう。子どもと話す時間を確保しましょう。子どもの中には、理解できないことへの不安があるだけでなく、「これは、自分が何か悪いことをしたことによる罰だ」と考えていたり、「親を守らなければいけない」と考えるなど、子ども独特の考え方をすることがあります。受けとめてあげましょう。現実的でない考え方に関しては、強く否定するのではなく、「お母（父）さんは・・・と思うよ」と現実を伝えてあげましょう。

## 5. 年齢に応じた形で子どもに新型コロナウイルス感染症（COVID-19）について説明してあげましょう

子どもは重症になることは少ないけど、他の人に移さないように、少し我慢してがんばろうなどと説明しましょう。



## 6. 子どもを怒るより褒めることを心がけましょう

この状況は子どもにとってもストレスであり、子どものせいではありません。強く叱っても子どもにとっては不満が募るだけです。手洗いを含め、楽しく教える方法を考えて、褒めることを心がけましょう。

## 7. 子どもが自分で決めたり、選んだりするのを助けましょう

子どもにとって不安がある時には、自分の力で「できた！」という思いを持つことが助けになります。「〇〇しなさい」だけではなく、一緒に考えて、何をするかを一緒に決めることを繰り返すことが子どもにとって大切です。

## 8. できる範囲で子どもらしい活動ができるよう工夫しましょう

子どもは遊びの中で不安を乗り越えていきます。できる範囲で外遊びを確保したり、お絵かきなど、

子どもらしい活動を確保してあげましょう。

9. 子どものこと、家族のこと、養育者の方々ご自身のことなどで、悩みや疑問が生じたら、相談しましょう

あなたが住んでいる市区町村では子ども家庭福祉を担う部署があります。抱え込まずに相談してみてください。さまざまな電話相談もあります。利用してみてください。

10. 発達の偏りやメンタルヘルスの問題を抱えているお子さんに関しては主治医に相談しましょう

発達障害（自閉スペクトラム症や注意欠如多動症等）などの発達に偏りのあるお子さんやメンタルヘルスの問題を抱えているお子さんは不安が著しく強くなるなどの難しさが生じることがあります。そのような時には、主治医と相談しましょう。



作成：公益社団法人日本小児科学会  
一般社団法人日本子ども虐待防止学会  
一般社団法人日本子ども虐待医学会

保護者の皆様へ

# 新型コロナウイルス感染症対策

## ～「新しい生活様式」を踏まえた家庭での取組～

新型コロナウイルス感染症から子供たちを守り、お子様が安心・安全な学校生活を送ることが出来るよう、ご家庭においても「新しい生活様式」を踏まえた取組にご協力をお願いします。

### 1. 毎日の健康観察

- ・毎日、登校前にお子様の健康観察（発熱や風邪症状の有無の確認）を必ず行う。
- ・発熱等の症状がある場合は、自宅で休養させる。
- ・感染がまん延している地域は、学校からの依頼に基づき、同居のご家族に発熱等の風邪症状がみられる場合には、登校を控える。

### 2. 手洗いの励行

- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- ・手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う。（手指消毒薬の使用も可）



### 3. 咳エチケットの徹底

- ・咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる。



### 4. 3密の回避（密閉、密集、密接）

人と集まる時や外出する際は、次のことに気を付けてください。

#### ○「密閉」の回避

##### ・こまめな換気

気候上可能な限り常時行い、困難な場合はこまめに（30分に1回以上、数分程度、窓を全開する）、2方向の窓を同時に開けて行う。

#### ○ [密集]の回避

##### ・身体的距離の確保

飛沫感染を防ぐため、できるだけ人と人との距離を確保すること。

#### ○「密接」の回避

##### ・マスクの着用

外出する時は、できるだけマスクを着用する。ただし、気温や湿度が高く、気分が悪い場合や、熱中症になりそうな場合には、マスクを外す。

室内でも家族以外の人と交流する際はマスクを着用する。



### 5. 抵抗力を高める

免疫力を高めるため、十分な睡眠、適度な運動やバランスの取れた食事を心がける。



★ 学校生活の中でいかに感染防止を徹底しても、仲の良い友人同士や家族ぐるみの交流を通じて感染が拡大してしまうと、学校全体の教育活動が出来なくなってしまうことがあります。特に会食の際には、対面を避けるなど、「新しい生活様式」を参考にして工夫していただき、感染が広がらないようにご配慮をお願いします。