TRIPLE P ガイド

新型コロナウイルス影響下での子育て

新型コロナウイルス（COVID-19）は、世界中の家庭にとって、これまで私たちが経験したことのない難関の代名詞と言えます。このようにストレスの大きな状況に直面すると、ほとんどの親が子どもの心身の健康や安全に不安を抱きます。効果的に子どものケアをするには、親が自分自身のケアをすることが必要です。

親として、何ができるか、どうやってこの状況を乗り切ることができるかなどについての不安に加えて、様々な不快な感情（不安、怒り、悲しみなど）を経験するでしょう。このように感じることは、理解できることで、普通のことです。コミュニティーが一体となって人々の安全を守っていることを覚えておくこと(そして子どもに伝えること)が大切です。例えば、医療機関で働く人々がウイルスに感染した人々のケアをしていること、ウイルスの影響を受ける可能性の高い人々が安全に買い物できるように、スーパーが新しいルールを導入していることなどです。このガイドは、現在の困難な状況の中で、保護者の皆さんがお子さんをサポートし、自分自身もケアすることの手助けとなるガイドです。

あなたが家族を最優先していることを子どもに伝えましょう

子どもと会話するときは、できる限りいたわりを持って、落ち着いて話すようにしましょう。もし子ども自身が具合が悪いと感じたら、親に話すように子どもに説明します。子どもの安全を守るために全力を尽くすことが親の役割であり、自分の親が全力を尽くしていることを、あなたの行動やことばを通してお子さんが理解できるように努めましょう。例えば、「ママとパパは、あなたが安全でいられるようにするのが仕事で、そのためにできることは何でもやっているんだよ」のように伝えます。このように話すと、子どもがより安心する手助けとなります。また、このように話すことで、政府が設定した制限（例：公園には行かない、友達と会うことを避けるなど）をなぜ守らなければいけないかを年齢の大きな子どもが理解する助けとなります。

自分自身をできるだけ大切にしましょう

現在の状況では、不安や悩み、混乱を感じる時があることは理解できることです。自分の感情に効果的に対応することは、お子さんをより効果的にサポートできる状態になることにつながります。自分の感情に効果的に対応することで、お子さんにも素晴らしい手本となります。不快な感情に対応するために役に立つ方法には、一般的に以下のような方法があります。

- 自分の感情や思いに注意を向ける
- 自分の感情に対応できないと感じたら、家族とのやり取りから少し休憩をとる（例：「今は感情的になっていて、落ち着いて話ができないから、一人になれる部屋に行って10分ぐらい何か読んで落ち着こう」のように自分に言ってみる）

- サポートしてくれる友人や家族と話す
- 深呼吸をする
- 運動をする
- 今自分や自分の周りで起こっている物事に注意を向ける（例：自分の呼吸、自分の周りにある物、今聞こえるものなど）

不快な感情に対応することに役に立つ効果的な方法はたくさんあります―歌を歌う、ダンス、ガーデニング、絵を描く、などはその例にあたります。自分の健康や安全を維持しましょう（手洗いなどの衛生、日々の運動、健康的な食事、十分な睡眠、ストレスを減らすためにお酒やドラッグを使うことは避ける、など）。ストレスを増やす可能性のある行動は避けましょう（例：新型コロナウイルスについての情報を得ることは役に立ちますが、テレビやネットでいつもチェックすることはストレスの増加につながります）。もしこのような方法を使っても効果がないと感じたら、専門家の助けを得ることを考えましょう。

子どもにとって、親が一緒に話せる存在であることを子どもに伝えましょう

ほとんどの子どもは、新型コロナウイルスについて、大人ほどは気にしていません。でも、子どもが自分の心配について親と話せること、自分の疑問に正直に答えてもらえることを子どもが理解することは必要です。新型コロナウイルス、また現在の困難な状況の中で、親が子どもと向き合える存在であることを子どもに伝えましょう（例：「コロナウイルスで起こっていることで心配やわからないことがあったら話してね、一緒に話そうね」などと伝えます）。お子さんが話し始めたことに沿って会話を進めるのがいいでしょう。お子さんが話をしたがっていたら、お子さんが尋ねたことだけに関する情報を伝えます。お子さんが特に話を始めないときは、お子さんが悩んでいる兆候や行動の変化に気を付けます（例：親から離れない、または攻撃的になる、など）。このような行動には他の理由もあるかもしれませんが、新型コロナウイルスの状況も影響しているかもしれないことを心にとめておくとよいでしょう。

お子さんの感じていることについて子どもと話すときは、自分のしていることの手を止めて、注意深く話を聞きましょう。どのように感じるべきかを子どもに言い聞かせるのは避けます（例：「そんなことは心配しなくていい」など）。その代わりに、不安、悲しみ、怒り、がっかり感を感じてもいいんだと子どもに伝えます。話したり絵を描いたりすると、子どもが自分の気持ちや心配を理解する助けになります。不安、イライラ、悲しみなどの理由として一般的に考えられることには、祖父母の健康についての心配、祖父母と一緒に過ごせない、休校中に勉強が遅れる、友達と会えない、チームスポーツができない、などがあります。世界中の医療の専門家や科学者が一緒に助け合って、人々の命を助けるワクチンや治療薬を開発中であることを子ども伝えるものよいでしょう。

新型コロナウイルスについて今何が起こっているのか、お子さんと話すときは、それについて話しすぎないことが大切です。お子さんの不安や悩みが大きくなることもあります。大人にとっては、現在の状況以外のことにフォーカスするのは難しいかもしれません。でも、この状況が子どもとのやり取りに影を落とさないようにすることも必要です。子どもが話してくることに沿って会話を進めましょう。そうすることで、コロナウイルスについてお子さんと話す時間の長さを適度にすることができます。また、あなたが他のことを考える助けにもなります。お子さんの近くで自分が話している内容にも気を配りましょう。お子さんが見聞きする新型コロナウイルス関連のメディア情報の量を制限するのもよいでしょう。

子どもの質問には正直に答えましょう

お子さんの質問に答えるときの一般的なガイドラインには次のようなことがあります。

1 自分が答える前に、お子さんが何を知っているのか知りましょう（例：ソーシャルメディアや友達からの情報）。

2 親の答えはシンプルに、お子さんの発達段階に合わせましょう。

3 信頼できる情報源から情報を得ましょう（例：UNICEF（ユニセフ）、世界保健機構（WHO）のウェブサイトなど）。

4 答えを知らないときは、答えを探してみるよ、とお子さんに伝えます。もしお子さんが「知らないならいいよ」と言ったらそのままにしてもよいでしょう。でも、もしその答えを知ることが親自身にとって大切だったら「それはいい質問だね。ママ（パパ）も知りたいから答えを探してみるよ」のように伝えるとよいでしょう。

5 自分が守れない約束はしないようにします。（例：「あなたの誕生日までには普通に戻ってるよ」など）。

日常の習慣を維持しましょう

誰にとっても、ある程度の習慣があることは効果的です。ストレスな時、先が見えないときは特にそうです。通常の家庭の習慣をできる限り維持しましょう（例：食事の時間、寝る前の習慣など）。新しい習慣を導入するご家庭もあるでしょう（例：手洗いを今までより増やす、外では他の人との距離をもっと離す、子どもが家にいるときに自宅で仕事をする、など）。可能であれば、新しい習慣を作るときにお子さんにも関わってもらいましょう。このような新しい習慣は、親子の衝突を一時的に増やすこともあるでしょう（例：手を洗うように子どもに言う回数が増えたり、手を洗ったか聞く回数が増えたりすること）。家族が新しい習慣になれるまでには少し時間がかかるかもしれません。自分にもお子さんにもできるだけ優しく、忍耐強く対応しましょう。

この状況にあなたもお子さんも適応しやすくするために、日々の時間割やスケジュールを考えると役立ちます。平日と週末の違いを維持しましょう。平日は、普通なら就学年齢のお子さんは学校にいるはずですから、平日の時間割は学校などから薦められている学習活動を含むことが大切です。家での学習は、いつもの学校での日課と全く同じにはいかないことを心にとめておきましょう。家での学習に関して自分自身にも、そしてお子さんにも、現実的な期待を持ちましょう。幼児や未就学の子どもさんの場合は、保育園、幼稚園などでお子さんが慣れている日々の習慣をご家庭で応用してみるのもいいでしょう。毎朝お子さんと

その日の時間割を描いてみることもできます。時間割があるのは、親にとっても役に立ちます。自宅でお仕事をする場合は、休憩時間をお子さんと一緒の時間にするとよいでしょう。仕事中にお子さんがあなたと話す必要があるときに丁寧に頼んだり、あなたの手があくまで待ったりするための新しいルールを作る必要もあるかもしれません。

時間割の一例を以下に示します。

○○ちゃんのスケジュール（11歳の例）

時間	スケジュール
7.00	起きる、手を洗う、着替える、朝ご飯、犬のえさ、手を洗う
8.00	読書、お絵かき、犬と遊ぶ(終わったら手を洗う)、またはゲーム
8.45	勉強―算数
9.15	勉強―国語（書き取り）
9.45	自由時間（遊びのリストから選ぶ）
10.15	勉強―理科（例：親と実験してみる）
10.45	手洗い、おやつ
11.30	自由時間（遊びのリストから選ぶ）
1.00	手洗い、お昼ご飯
1.30	自由時間（遊びのリストから選ぶ）
2.00	勉強―社会（例：ネットなどで教科書の中のトピックについて調べる）
2.30	勉強―国語（本読み）
3.00	勉強の道具を片付ける、手洗い、おやつ
3.30	運動（例：家の中でスキップ、アドリブでダンス、ネット上のエクササイズのビデオを使って運動）
4.00	リラックスの時間―好きな番組の録画を1つ観る
5.00	家族でゲーム
5.45	友達またはおじいちゃん・おばあちゃんとビデオコール
6.00	手洗い、夕食の手伝い、夕食
7.30	お風呂
8.00	歯磨き、家族みんなの読書の時間
8.30	寝る

スケジュールはいつも予定した通りにいくわけではありません。それでもかまいません。スケジュールを作るのは、日々の生活に枠組みや方向性をもたらすことが目的です。予定通りに進まないときは、自分自身にもお子さんにも寛容になりましょう。親子で話し合い、次の日はどうすれば改善できるか考えます。

子どもは、何かをして忙しくしていると、退屈したり、不安や悲しみを感じたり、よくない行動をする傾向が少なくなります。

家庭のプランを作りましょう

不安な時、先が見えないときに、プランがあることは大変役立ちます。各家庭が自分のご家庭のプランを立てることが必要です。定期的に手を洗う、他の人との距離を保つ、ウイルスに感染する可能性の高い家族・親戚、友人との接触を避けるなどがプランに含まれるとよいでしょう。このようなルールを守ることで、子どもは重要な役割を果たします。可能であれば、他の人にやさしくすることをプランに含みましょう(例：近所の高齢者や障害のある方のために、買い物の手伝いをするなど)。そうすることで、お子さんに身につけてほしい特性を示すことができます。できれば、プランの作成にお子さんにも関わってもらいましょう。新型コロナウイルスの影響は目まぐるしく変わるので、プランはたびたび見直す必要があるかもしれません。プランについて家族で話すときは、簡潔に、事実に沿って話すようにしましょう。

家でできる興味深いことをいろいろと用意しましょう

子どもは、何かをして忙しくしていると、退屈したり、不安や悲しみを感じたり、よくない行動をする傾向が少なくなります。子どもが退屈したり、何をしたらいいのかわからないときにできそうなことを20個程度考えてリストにしてみましょう。お子さんがアクティブでいられるように、体を動かす活動も含むようにします。室内または屋外でできる活動はたくさんあります。

小さな子どもさん向けの活動には、お絵かき、ブロックや粘土、かくれんぼなどがあります。年齢の大きな子どもや思春期の子どもさん向けの活動には、料理、ネットのエクササイズビデオで運動、絵画、ボールを使った活動、音楽などを聴く、などが考えられます。ボードゲームやパズルはどの年齢のお子さんにもとてもよい活動です。活動リストは、お子さんに見えるところに置きます（例：冷蔵庫の扉）。親子で新しいプロジェクトを一緒に始めるいい機会かもしれません（例：外国語を学ぶ、コンピューターを使って写真を整理するなど）。

活動がコンピューターを使うものに偏らないように気を付けましょう。それでも、今置かれている状況では、コンピューターの使用についての通常のルールを多少緩めるのも悪いことではありません。コンピューターを使う時間には、家族・親戚や友達との時間も含まれます（例：家族で映画を観る、友達とゲームをする、親戚や友達を話す）。

好ましい行動に注目しましょう

現在の困難な状況の中で、お子さんに促したい価値観、スキル、行動について考えてみるとよいでしょう。お子さんに重要なライフスキルを教える機会はたくさんあります（例：他人をいたわる、人の役に立つ、協力する、きょうだいと仲良くする、交代しながら遊ぶなど）。お子さんの行動に注意深く気を配りましょう。お子さんが好ましいことをしたときは、その行動を具体的に伝えて、言葉でほめたり前向きに注目したりして、そのような行動が続くように促します。試してみると、これがとても効果のある方法だとおわかりいただけるでしょう。例えばこのように伝えます―「おばあちゃんに電話するっていうのはすごくいいアイデアだったね。優しいね。おばあちゃんがとてもうれしそうにしてたよ」「パパに聞きたいことがあったときに、パパのお仕事のお電話が終わるまで静かに本を読んで待っててくれてありがとう」

不安定な状況に子どもが耐えることを身につける手助けをしましょう

新型コロナウイルスによる非常事態は、すべての人にとって不安定な状況をもたらしています。親として、私たちがこの不安定な状況を受け入れる方法を見つけることが大事です。そして、この状況を受け入れていることを、自分の行動やことばを通じて、子どもに示すことが大切です（例：「今の状況がいつ終わるのか、パパもママもわからないんだよ。先のことがわからないのはつらいよね。でも、みんなが健康で安全でいられるようにみんなで頑張ろうね」「世界中の人たちが一緒に頑張っているよ」）。子どもにとって、大きな変化は辛くて怖いと感じられることもあるでしょう。ですが、子どもが新しいスキルを身につける機会を創り出すこともできるのです（例：友達や大切な人々とコミュニケーションをとる様々な方法）。お子さんの感情について深刻な心配を感じたら、専門家の支援を求めましょう。

大切な人たちとつながりましょう

ソーシャル・ディスタンシング（他の人との距離を開けること）は、あなたやお子さん、親戚が孤独に感じることを意味するわけではありません。誰もがこの非常事態に直面しています。電話、オンラインのコミュニケーション（グループビデオカンファレンス）、ソーシャルメディアを効果的に利用して、家族、友達、近所の人々とつながりましょう。子どもは何かのエキスパートになることが大好きです。お子さんが自分のソーシャルメディアの知識を家族と共有して、大切な人々とつながる方法を教えてくれるかもしれません。

他にも役に立つヒントや方法があります―
triplep-parenting.jp.net

マシュー・R・サンダース博士 ―臨床心理士。Triple P創始者。子育てに関する国際的第一人者の一人。

バネッサ・E・コブハム博士 ―臨床心理士。子ども・青少年の不安、トラウマ（特に自然災害）に関するメンタルヘルスのエキスパート。

© 2020 Triple P International Pty Ltd

011.20.2648_200423_JPN