

新型コロナウイルスにより不安を感じている子どものケア

2020/4/4

新型コロナウイルスによって、学校が休校になったり、外出できなくなったり…、このような状況では多くの子どもが不安になり、この先どうなるのか心配になるのは普通のことです。ここでは、子どもと関わる大人の皆さんへのアドバイスをお伝えしたいと思います。

◎ 子供の恐怖や心配に興味を持ち、認めてあげましょう。

経験の少ない子どもは、いつもと違う状況に対して、大人より不安を感じやすいものです。子どもが感じている不安を低く見積もったり退けたりすると話せなくなるかもしれません。（例：「そんなの心配いらぬよ。」「バカなこと言わないの。」）どんなことが、どうして心配なのかを詳しく聴いてあげましょう。「大人が平気なフリをしないとイケない」と思っている人もいますが、「私も同じように少し心配よ。」と共感してあげることも悪いことではありません。

◎ 子どもが持っているかもしれない勘違いはやさしく訂正してあげましょう。

子どもの不安の中身を聴いてみると、大人が思ってもいないことを想像しているかもしれません。（例：「感染したら死んでしまう。」「このまま地球上の人類が滅亡してしまう」）そんなときは、事実や信頼できる情報に基づいて話をするようにしましょう。（多くの人は軽症で、数週間で回復する。）大人が知らないときには「分からない」と伝えても問題ありません。周りにいる大人は子どものお世話をし、科学者やお医者さんが治療のために働いていることを説明することで心配を和らげてあげましょう。

◎ 自分でできる予防法を教えて、それが出来たらしっかりほめてあげましょう。

どうして手を洗ったり、マスクをしたりすることが大切なのかを説明して、自分で出来る予防法を教えてあげましょう。手洗い方法の動画などを一緒にみてやってみるのも良いかもしれません。地域全体で感染を広げないように協力し合っていることや、その一員になっていると感じることも子どもの成長に役立つことだと思います。また、日課（食事・睡眠・勉強・遊び etc.）は子どもを安心させます。可能な範囲で習慣を継続しましょう。

不安が続いて生活に支障をきたすときには、専門家の支援が必要です。ご相談ください。



（臨床心理士・公認心理師 児玉美沙）