

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、学校が長期間休業になるという今までに経験のない事態を迎えています。保護者の皆様には、感染の心配に加え経済的・精神的な不安をどう乗り越えていったらいいかお悩みの方もいらっしゃると思います。ご家庭で過ごす時間が長くなり外出も止められているお子さんたちの様子はいかがですか？

大切な家族を守るため、今、お子さんにどんな接し方をすればよいかについて、情報をお伝えします。お子さんの精神的な安定のために一番大切なことは、保護者の方のセルフケアが出来ている事です。辛い時は、親も子もコロナ関連の情報をあえて遠ざける（ニュースを見ない）ことも大切です。気持ちを切り替える方法を色々工夫し、ストレスに飲み込まれないようにしましょう。

子どもたちを力づけることで、子どもたちがこの体験を生かし、将来にわたって困難な出来事を乗り越えるための力を身につけることを信じてみましょう。

教育委員会からの資料を含め、2つを紹介いたします。具体的な方法などについてYouTubeの以下のURLに情報がありますので参考にしてみてください。

https://youtu.be/-ceGN6_QN1Y

Japanese Help for Parents COVID19

(日本 EMDR 学会 Global child-EMDR Alliance)

内容

- ・親や養育者のセルフケア
- ・一例としてのバタフライハグ・その他のセルフケア
- ・自分に優しさをむけるエクササイズ
- ・子ども感情の行動への表れ・行動が難しくなってきた子どもへの対心
- ・関わりの中で相互調整するためのアクティビティ①②
- ・子どもにコロナウイルスのことについて話す

などについて、6人の精神科医や臨床心理士がリレー式でお話をしています。40分ほどの動画ですが、必要なところだけをピックアップしてご覧になっても参考になります。

諏訪中央病院のホームページには、他にもわかりやすい新型コロナウイルス感染症に関する情報があります。参考にしてください。

<https://www.youtube.com/watch?v=lARy5jc5RfY&app=desktop>