

保護者の皆さまへ

新型コロナウイルスについて、連日、メディアで大量の情報が流されています。また、感染拡大防止のため全校が休校になり、子どもたちの行動が制限されています。このような状況では、体に現れる症状や感染の拡大に大人の注意が向きがちですが、子どもたちには多大なストレスが加わっています。そして、保護者の皆さまにも急な休校に伴い、多大なご負担があると思います。保護者の皆さまご自身、ならびにお子さんのメンタルヘルスの留意点についてご説明します。

保護者の方は

① 保護者ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

ご自身の心身の安定が第一です。

できるだけ規則正しい生活をし、睡眠を十分にとり、
食事も三食バランスよく食べ、可能な範囲の運動をこころがけましょう。

子どもは、周りの大人の反応をみて、状況を判断します。

周りの大人が落ち着かないと子どもも落ち着きませんが、周りの大人が落ち着いていれば子どもも落ち着きます。



② 正しい情報を公的なホームページなどで得るようにしましょう。

正しい知識があれば、適切に対応でき、過度な不安を防ぐことができます。

ご自身が、よい体調を維持できるように努めましょう。

【新型コロナウイルス感染症に関する情報について（横浜市）】

<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/koho/topics/covid-19/>



③ 不安をあおりがちなテレビなどのメディアに接する時間を減らし、心配や焦りを減らしましょう。

テレビを消して、家族との団らんや休息の時間に見てみましょう。

④ 家族や親せき、友人などの親しい人とつながる時間を持ち、孤立しないようにしましょう。

親しい人などに電話で話を聞いてもらうことで、心配や焦りが解消することがあります。



⑤ 過去に大きなストレスを感じながら乗り越えた経験を思い出しましょう。

乗り越えた経験は、過度な心配や焦りを防ぎ、今回の状況を乗り越えるのに役立つ可能性があります。

また、周囲の人とお互いにうまくいっている取組があれば、褒めあいましょう。

今回の状況を乗り越えることは、将来役に立つ可能性があります。



⑥ アルコールの飲みすぎやタバコの吸いすぎに注意しましょう。

気持ちを落ち着けるため、気づかないうちに取りすぎてしまう場合があります。我慢できないときは、カウンセラーや心療内科、精神科など、専門機関に相談しましょう。

⑦ ご自身の心理的な状態を把握するように気をつけましょう。

今回の状況で、ストレスを感じ、不安や怒り、時に気分が落ち込むことは自然なことです。ストレスによって、気持ちの変化や体調の変化などが起こり、日常生活に支障がでる場合もあります。

このような反応が普段よりも強く出た場合は、休息をとり、必要に応じて専門機関に相談しましょう。もともと専門機関を利用している方は、症状が悪くなる前にこまめに相談しましょう。

⑧ 必要な時に、相談できる窓口の電話番号をあらかじめ調べておきましょう。

学校： _____

区こども家庭支援相談： _____

こころの電話相談：045-662-3522

