

保護者の方へ

子どもたちは周りの大人の様子を見て、ある程度反応します。親や世話をする人が落ち着いて、自信をもって新型コロナウイルス（COVID-19）に対応することは、子どもたちにとって最も良いサポートとなります。保護者がきちんと準備をしておけば、周りの人々、特に子どもたちにより安心感を与えることができます。

◆ 子どもの行動の変化に注意しましょう

全ての子どもが同じようにストレスに反応するわけではありません。

よくみられる変化には次のようなものがあります。

- 幼い子どもではよく泣いたり、不機嫌になったりする
- 赤ちゃんがえり（例えば、トイレの失敗やおねしょ）
- 過剰に心配したり悲しんだりする
- 不健康な食生活・睡眠習慣
- 10代の子どものではいらいらや行動化
- 学業低下や登校拒否
- 注意・集中の困難
- 今まででは楽しんでいた活動を嫌がる
- 理由のわからない頭痛や体の痛み
- 飲酒や喫煙、その他の薬物の使用

◆ 子どもをサポートする方法

- COVID-19 流行について子どもと話しましょう。
- 子どもが分かるように質問に答えましょう、事実を共有しましょう。
- 「あなたは安全である」と子どもを安心させてあげてください。この状況で落ち着かない気持ちがするとしてもそれは普通のことだと知らせましょう。子どもがストレスへの対処を学べるように、あなた自身がどんな風にストレスに対処しているかを伝えましょう。
- ソーシャルメディアを含め、あなたの家族がニュースに触れる時間を制限しましょう。子どもたちが、聞いたことを誤解したり、理解できないことでおびえたりする可能性があります。
- いつものルーチンを守りましょう。学校が休校になっているなら、学習やリラックスできる、楽しい活動のスケジュールを作りましょう。
- お手本になりましょう。休息をとり、よく眠り、運動をし、食事をしっかりとりましょう。友達や家族とつながりましょう。

この記事はアメリカ疾病予防管理センターCenters for Disease Control and Prevention（CDC）の公式ホームページ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html#parents> より“*For parents*”をCDCの許可を得て翻訳したものです。