



COVID-19

地域の子育て支援に生かす

親と子の心のケア

白百合心理・社会福祉研究所



## はじめに

このパンフレットは、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）による緊急事態宣言後に、再スタートを迎えた、地域の子育て(親子)ひろばで出会う親子の心のケアのポイントをまとめたものです。

感染は、命にかかわることですから、何よりも予防に配慮する環境づくりが第一です。でもこんな時だからこそ、どうしたら親と子が気持ちよく、生き生きとした関わりを体験してもらえるかと、心を配られている支援者の皆さんに、少しでもお役に立てば幸いです。

確かに、予想をしない多様なストレスが、子育て家族に降りかかってきました。来所した親子の間にも、ちょっとしたボタンの掛け違いから、イライラがたまっているかもしれません。

今後も刻々と変わる状況の中、政府、自治体、地域の皆さんと共に、現場も試行錯誤が続くと思います。長期戦になりますが、どうか皆さんの心身の健康を第一に、と願っております。

子どもたちの大切な育ちの機会を、懸命に守ってくださる職員の皆様に、心からの感謝と敬意を表して。

2020年6月10日

白百合心理・社会福祉研究所 所長  
青木 紀久代

このパンフレットに関する問い合わせ先：

白百合心理・社会福祉研究所

E-mail : [spsi@shinsei-kai.org](mailto:spsi@shinsei-kai.org)

## 参考文献・資料

WHO\_COVID-19アウトブレイク中のメンタルヘルスに関する注意点(2020年6月4日)

<https://covid19-jpn.com/mentalhealth-who/>

緊急下の子どものこころのケア「子どものための心理的応急処置」(2020年6月4日)

<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>

国立成育医療研究センター 新型コロナウイルスと子どものストレスについて

(2020年6月5日)

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

緊急下の子どものこころのケア「子どものための心理的応急処置」(2020年6月5日)

<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>

青木紀久代 編 (2010) 「いっしょに考える家族支援—現場で役立つ乳幼児心理臨床—」

明石書房

### 「COVID-19 子育て広場でできる親子の心のケア」

発行年月 2020年6月 初版

発 刊 白百合心理・社会福祉研究所

#### 【作成】

白百合心理・社会福祉研究所

青木 紀久代

村上 葉月

大田 真由美

麻田 萌

大下 侑里子

内容について、許可なく掲載・改変・トレース・翻訳することはご遠慮ください。引用、印刷、電子データでの配布等の際には出典を明記の上、ご活用ください。

# ひろばでできる 親と子のリラクゼーション



親子がリラックスして向き合い、気持ちよく触れ合える時間となるように、音楽や、言葉、表情を使ったコミュニケーションを大切にしましょう。歌をうたったり、語りかけたりしながら、ゆったり楽しく過ごしましょう。

多くの子育て支援施設のプログラムで行われている、**ベビーマッサージ**や**ヨガ**などのプログラムは、ストレスの多いこの時期の親子にぴったりです。

屋外で散歩をして、身体を動かして過ごすことでも身体の発達の促進や、気分のリフレッシュに繋がります。



## 職員のセルフケアと助け合い

いつも職員さんは、素敵な笑顔で親子を迎えてくださり、自分のことは後回しになりがち。でもCOVID-19対応が長期化する中では、どうかご自身のセルフケアも忘れずをお願いします。

### セルフケアのポイント

- ・休みは、しっかりととりましょう。気分転換も大切。
- ・仕事での体験や苦勞を同僚と分かち合う時間を意して持つ。
- ・リラクゼーション法をご自身の為に行う。

### 一人で抱えず相談を

子どものこと、職員のこと、仕事のこと、家族のこと、、、。どんなことでも誰かに相談できることが、とても大切です。

# 目次



はじめに

親子のSOSをキャッチしよう

親子と個別に関わってみよう

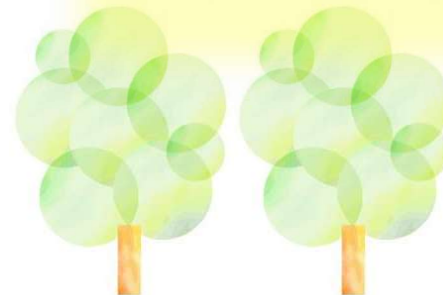
マスクの影響を考えてみよう

ひろばでの親子あそびのポイント

リラクゼーションを楽しく

職員のセルフケアと助け合い

参考リンク集



# 親子のSOSのサインをキャッチしよう

久しぶりの再会、何気ない様子に変化がありませんか？

## 親のリードで子どもが窮屈に？

- 子どもにずっと話しかける
- 先回りしておもちゃを選ぶ
- 子どもをずっと見張っていて、そばから離さない。  
余計なものとにかく触らせないように気を配る  
→ 見ていて窮屈さを感じるけれど子どもは、  
ぼーっとしがち

安全面、衛生面、子どもの健康を守るため、家庭でずいぶん気を付けて、大人が管理することが増えました。子どもがぼーっとしてしまうのは、親子双方がちょっと無理をしすぎて、しんどいところにあるのでしょうか。



## 二人で一緒に遊ぼうとしない

- 以前より、親の疲れた様子が気になる
- 子どもの方はむしろ親の様子に無頓着
- 子どもが大泣きしても、なだめない  
→ よく知るスタッフとも距離をとってしまわれる  
ので一層きがかかり

親がかなりのストレスを抱えているかも。やりにくさがありますが、自粛生活での話題など、大人の視点から親の大変さに耳を傾けてみましょう。中には、突然の経済的困難に見舞われるご家庭もあります。子どもの方は、ちょっと大人がついて関わってあげましょう。



親子が側で遊んでいるときに

スタッフにばかりにおもちゃを持ってくるBくん

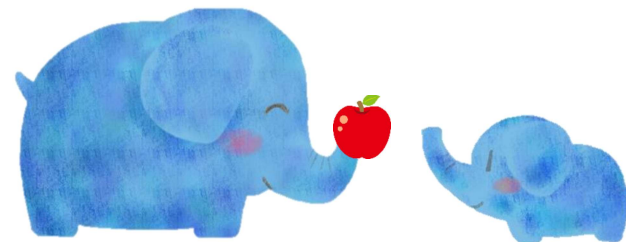
はい、どうぞ。

わあ、ありがとう。  
むしゃむしゃむしゃ。



Bくんがお母さんにおもちゃを渡して、お母さんがりんごを頬張るふりをした後に、

(お母さんと目配せしながら)  
今度はBくんにもどうぞ！だって！



お母さんからりんごを受け取って、Bくんがりんごを頬張ると...  
楽しい親子のやりとりがスタートしますね。

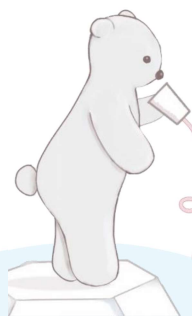
**お母さんが子どもに合わせるリズムが、  
親子の大事な絆です。**

# ひろばでの親子遊びのポイント

親子のじっくりくる関わりをサポート

自宅より広いところで、子どもが自由に探検を楽しみ、親子が安心して、その場に馴染むまで、ゆっくり見守ってもらえるのが、ひろばの長所です。でも、長い間家庭の中でストレスを抱えていると、親子の関わりにすれ違いも起きやすいもの。そんな時には、こちらからさりげなくサポートしていきましょう。

子どもが親から離れて遊んでいるとき、振り返って親を探すタイミングを使って、出会い直しをサポートしましょう。



楽しかったけど、急に不安になっちゃった。  
ママ、大丈夫？

子どもの出す不安のサインに、親がにっこりと笑顔を返してくれると、それだけで安心できますね。

Aちゃん、ママを見てますね。  
ママの笑顔を見たら、安心するんですね。

## 不安や緊張が高そう

- マスク・換気・消毒に、ことのほか気を遣う
- 子どもが、不安がって、親から離れられない  
→ ただならぬ心配が子どもに伝染しているかのよう

もともと心配性・何事も慎重派の方は、かなりしっかりと自粛生活を送っておられたと思います。リラックスした雰囲気を大切に、親の心配事を聴きましょう。子どものために外出してきたことをねぎらい、目の前の子どもが見せる仕草や成長などの事実を見つけて伝えてあげることも自信を取り戻すのに効果的です。

## イライラ感ではちきれそう

- なんだか怒ってイライラしている
- 子どもを厄介者扱いしている
- 子どももイライラして、キレやすいけれど、他の人とは楽しくできたりもする

家族が長い時間家にいると、イライラでぶつかりがち。子どもに対してだけでなく、夫婦間のストレスもかなりあるはず。また、経済的に厳しかったり、孤立しているなど、大変な背景もあるかもしれません。子どもが叱られすぎないように、間にうまくはいつて、調整してあげましょう。子どもの扱いや言葉かけなどから、虐待などの深刻な状況についても、様子を見守ってください。



# 親子と個別に関わってみよう

親子の様子の微妙な変化をキャッチするために、まずは一組ずつ、ゆっくり関わってみましょう。

親の大変さに耳を傾けながら、しっかりと子どもとも関わりながら遊びの様子を観察しましょう。

自粛生活、大変  
でしたよね

どんな風に過ごしていたの？

体調はどう？

眠れている？  
※



自由遊び中にさりげなく、尋ねてみます。

なるべく落ち着いて親子が話せる環境を作り、

批判せずに、自分から話してくれることを聞きましょう。

※ 体調などを気にかけてあげると、そこから、いろいろなストレスを話したり、心配事を相談してくれるきっかけになります。

# マスクの影響について考えてみよう

大切な命を守るために、マスクを着用する時間が増えましたが、子どもとの関わりも、ちょっとした工夫が大切です。

## ひろばで



言葉の発達を促したり、安心感を与えるためにも、大人の顔の一部ではなくて、全体を見せてあげたいですね。

換気を十分にしつつ、親子と少し離れたところから、子どもと表情遊びをしたり、お子さんがもごもご口を動かしていたら、同じ口の動きで音を出してあげる。

大きく身体の動きをなぞるなど、離れていても、つながり感が持てる遊びを工夫して、保護者と共有してみましょう。



## ご家庭で

家の中では、マスクを外して、三密を避けながらも、お子さんと十分対面遊びができます。

『表情のまねっこ遊び、ボールコロコロ遊び、おまごとでどうぞ・どうもやり取り・・・』

遊び方はいろいろ。こんなときだからこそ、マスクの有無にかかわらず、沢山話しかけてもらいたいですね。お子さんの育ちにとっても大事なことで、お母さんたちとどんどんアイデアを出し合って共有しましょう。

