

# 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の発生中に メンタルヘルスと心理社会的に留意すること



子どもたちの  
世話をする方への  
WHO からのメッセージ

## 忍耐強くなり、対話をさせてあげましょう

ストレスや危機の時期には、子どもたちは愛着を求め、親にふだんよりいろいろと求めることが普通です。社会的接触を制限するように助言された場合でも、可能な場合は、家族の範囲だけでも良いので、子どもたちに他者との遊びや交流を続けさせてあげましょう。

## 感情を表現するポジティブな方法を見つけるように援助しましょう

子どもたちが恐れや悲しみなどの感情を表現するポジティブな方法を見つけるよう助けてあげてください。時には、遊んだり絵を描いたりするなど創造的な活動をすることで、このプロセスが促進されることがあります。安全で協力的な環境で自分の感情を表現し、伝えることができれば、子どもたちは安心します。

## 年齢に応じた情報を伝え、ロールモデルとなりましょう

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について、正直に年齢に応じた方法で子どもたちと話しあってください。子どもたちが心配している場合には、一緒に対処することで不安を和らげることができます。子どもたちは、困難な時期に自分の感情を管理する方法の手がかりとして、大人の行動と感情を見ています。

## 生活リズムを守り、参加できる活動を提供しましょう

特に子どもたちが家にいる必要がある場合は、日常生活で慣れ親しんだ生活リズムをできる限り守るか、新しい生活リズムを作るようにしましょう。子どもたちに、学習のための活動を含め、年齢にふさわしい参加できる活動を提供しましょう。

## 子どもたちを主に世話をする人の近くに置いてください

安全であると考えられる場合は、子どもたちを親や家族のそばにいさせて、子どもたちと世話をする人を引き離すことはできるだけ避けましょう。子どもが主に世話をする人から離れる必要がある場合は、適切な代替りのケアが必ず提供されるよう確認してください。さらに別居期間中は、親や世話をする人との定期的な連絡と年齢に応じたコミュニケーションが必ず維持されるよう確認してください。

備考：



International Network of  
Health Promoting Hospitals  
& Health Services