

新型コロナウイルス (COVID-19) 危機を乗り越える： 幼い子どもの助けになるために

Zero to Thrive 共同ディレクター キャサリン・ローゼンブラム先生からの情報

私たち大人は、幼い子には世の中で今起きていることは分からない、だから影響は少ないと思ったり見逃したりしがちです。でも子どもはいま、何が起きているかをよく見て聞いていて、親がどんな気持ちで反応しているかもとらえています。そこで、どんな小さな子にも今おきていることの意味をわかるように伝えるにはどうしたらよいかと考える必要があります。それには、まず私たち自身のケアが欠かせません。ストレスを感じる時は大きく息を吸い、だれかに声をかけ、散歩したり、自分の気分が良くなることをするのが大事ということを出しましょう。それから、どうしたらわが子がほっとして安心できるかを考えてみましょう。大変な毎日です。だれも完璧ではありません。でも自分を大切にケアすることができると、わが子のケアもできるのです。

お子さんが、今起きていることがわかるようになるためのヒントを紹介します。

まず、関心を持つ Be curious

お子さんはどんなことを耳にし、そのことをどう思っているのでしょうか？
小さな子は、今起きていることやその理由についてあらゆることを考えています。わかろうとして、いろいろな説明を考えだしても、しばしばそれは間違っているし、それだけでなく、もっと嫌な気持ちにおいやられることになるのです。例えば、お子さんは新型コロナウイルスに感染すると「みんな死んでしまう」と考えていることはありませんか？（注意：これは正しくないことです。実際に、重症化したり死に至るリスクは、人口全体から見るとまだ低く、子どものリスクは特に低いのです）あるいは学校に行けないのは、自分たちが悪いことをしたせいだ、と思っているかもしれません。（注意：そんなばかかなと思うでしょうが、子どもはこのような『魔術的な考え』とよばれるものをもつのです。）

お子さんの思いちがいには、 うそのないありのままを伝えてほっとさせましょう

次には、あなたが選び用いてくださればよい、現実的でうそのない伝えかたを示します。

ふつうの人たちの健康を守る、公衆衛生という仕事をするかしこい人たちがいるの。私たちが安全でいられるように、何をしたらいいかを考えているの。私たちが健康でいるために気をつける方法を探しているの。

この病気にかかってもたいていの人は平気。ほとんどの人は少し具合が悪くなるけれど、そのあと良くなるの。あなたも風邪をひいた時、休んでよくなったでしょう、とお子さんがそうなった時のことにふれてみたらどうでしょう。

新型コロナウイルスのことを、いろいろ聞いて興味があるでしょう。ウイルスって何だか知っている？ウイルスはばい菌みたいなもの。いろいろなばい菌が、家族でかかったことのある風邪や、たくさんのお病気をこすのよ。風邪をひいたり病気になるのは楽しいことではない。だけど良くなるのよ。ウイルスはあなたが悪いことをしたからうつるのではない。誰も責めることはないの。うちの地域はみんな力で力をあわせて、みんなが健康で安全でいられるようにがんばっているのよ。

助けてくれる人がたくさんいる！ お医者さん、看護師さん、救急車のおじさん、スーパーのおじさんおばさん、ごみ集めの運転手さん、郵便配達のおじさん、学校の先生、町内会長さん、教会の牧師さん、いろいろな人が力をあわせて、難しいことをどうやって乗り越えられるか、考えているの。

**私たちの感謝の気持ちを子どもたちと話しあってみましょう。
それはバランスの取れたものの見方につながるでしょう。**

「お約束」を説明して、守りましょう

みんなの安全と健康を守るために、科学者や医師の示す「お約束」に私たちは従います。

「お約束」



この約束を守ると、ウイルスの拡がりを防ぐことができることを話しましょう。子どもは目で見て学ぶので、大人がいつも必ず実行して、行動のモデルになることが大切です。

「家族の目的」を探しましょう。他の人を助けることが私たちを助けます。

「何か良いこと」をする機会を探しましょう。例えば、近所の外出できない人の玄関に食べ物を置いたり、大事な人や近所の人、また介護施設など現在訪問者を受けられない施設に住む人たちに、絵を描いてあげるなどです。地域のだれかのために一生懸命働いている人たちにも「ありがとう」のカードや絵を一緒に作ってみることもできますね。「何かできること」を探すことは、心配するだけの状態から、目的を持って、自分が誰かの役に立っていると実感することにつながり、自分たちと地域の関わりを深めるのです。

新しい習慣を作り、やってみましょう。

子どもは、予測のできる毎日の生活があると元気に成長します。学校の閉鎖、仕事の変化など、今起きていることは子ども（そして実のところ、大人も！）にとっての安全感や、次のことが予測できる感覚や、日々繰り返される習慣の感覚を弱めてしまいます。日課を決めてカレンダーを作ってみましょう。親と一緒に遊んで過ごす時間、もしできるなら外で過ごす時間もそこには入れましょう。「踊りの時間」や「読み聞かせの時間」、あるいは「ありがとうの絵を描く時間」などの楽しい活動のリストを作ってみましょう。踊ったり、遊んだり、他にも楽しい活動は、“一緒に” ストレスを和らげることができるでしょう。

不安や恐れを高めるような TV やニュース、 大人同士の会話に触れる機会は制限しましょう

私たちは皆、この状況を一緒に経験しています。そして親ごさんや子どものケアをする方々は心配から情報を得ようとしています。それはよく分かりますが、「子どもはとても耳ざとい」ことに注意してください。赤ちゃんやよちよち歩きの小さな子どもも、周りの大人の気持ちや声のトーン、テレビやラジオから流れる切迫した様子や恐れに気づきます。できる限り、子どもがこれらに触れる機会を少なくしてください。そして一番大事なこと—あなた自身をケアすること—を忘れないでください。

今はかつてない大変な時です。でも日ごろから大切にしていることを行動に移すことのできる貴重な機会も生まれています。それは、ほかの人を大切にケアすること、愛する人たちとつながること、自分のコミュニティや目的を見出すことです。これらは、私たちがお互いにどれほどつながりあっているかを思い出させてくれ、最後にはこの困難な状況を一緒に乗り越えさせてくれるのです。

これは、Alliance of Advancement for Infant Mental Health を通して提供いただいた情報です。
zero to thrive(www.zerotothrive.org) Michigan Medicine Department of Psychiatry

日本乳幼児精神保健学会
(Japan Association for Infant Mental Health)