

パンデミックの中で 小さなお子さんを持つ親御さんへのガイド

ジョイ・オソフスキー&ハワード・オソフスキー
米国ルイジアナ州立大学健康科学センター

新型コロナウイルスが大流行しています。とても幸いなことに、小さな子どもが感染した例はまだ少なく、かかったとしても重症化しないことが多いです。でも、小さな子どもたちは、外出自粛や、親御さんや大人たちの不安なおもいに、とても影響を受けています。そうした大人の変化やストレスには気づかないと思いますが、実は子どもは今起きていることにとっても敏感なのです。子どもがストレスに対してどうふるまうのか、そして私たちはどうやって子どもたちを守ることができるか、お伝えします。

小さな子どもの トラウマの反応のしかた

よく泣きます；じっとしているのが難しくなります；眠りにつきにくかったり、寝ている途中で目覚めやすくなります；こわい夢を見ます；親御さんや面倒を見てくれる人にしがみつやすくなります；1人になるのをいやがります；くり返しの遊びをします（耳にしたことを何度も何度もくり返したり、人形やぬいぐるみを特別に大切に可愛がったり、隠したり、カバーをしたりします）。子どもによっては、とても攻撃的になり、怒りやすくなります。逆に引きこもり、ふれられるのを嫌がる子もいます。小さい子のようにふるまったり、できていたトイレトレーニング

ができなくなったり、コップから飲むよりも哺乳瓶から飲むのがついたり、ベビーフードを食べたくなったり、食べるのを嫌がったり、幼い子のようにぼぶぼと話したりします。

小さい子どもは、お世話をしてくれる人たちの体験するストレスにとってもとても敏感なので、いつものようにはふるまえなくなったり、気持ちも影響されます。よくあることですが、小さな子どもは自分のこわさやつらさを話せません。お世話をする人は、大人が感じているストレスから小さな子どもを守ることはできませんが、それには子どもの心配によく気づかなければなりません。

小さな子どもを守るために 私たちができること

- ① 小さな子どもにとって、いつも通りの日常の流れはとても大切です。災害、強制的な隔離やその他のトラウマになりやすい状況は、こうした日常を変えてしまいます。そのため、新しい日常の流れを作り出したり今までの日常の流れを少しでも取り戻すことは、子どもたちの安心や助けになるでしょう。いつもと同じごはんの時間、ねる時間を守り、昼間にいっしょに遊ぶ時間をつくり、読み聞かせをしたり、一緒にお歌を歌うことも、役に立つでしょう。
- ② このようなストレスフルな時期、そして突然の災害がおさまった後に、親御さんやお世話をしてくれる人から助けってもらえることがとても大切です。ただ、親御さん自身があまりにもストレスを感じているために、お子さんと一緒にいても、上の空になることがあります。そんな時には、お子さんに大丈夫、ちゃんといると伝えて、一緒に過ごす時間を作ることが大切です。

- ③ お子さんに、なぜいつもと違うことが起きているのかを話しましょう。小さい子どもはなぜ物事が変わってしまったのかを理解できないかもしれませんが（例えば、どうして外に出られなくなってしまったのか、よその子と遊べなくなってしまったのか、など）。でも、お子さんと話すことによって、お子さんはあなたに守られているんだと感ずることが出来ます。その時には、お子さんの年齢に合ったようなお話をしてくださいね。説明は分かりやすくしましょう。
- ④ ご自身を大事にしてください。これはとても大切なことです。たとえ小さなお子さんがトラウマに直接遇していなくても、家の中で上のお子さんや大人が感じているストレスや心配に気づくものです。
- ⑤ もし小さなお子さんがよその町での家族のだれかと一緒に過ごすことになったら、昼間や寝る前に出来るだけしよつちゅうオンラインなどのエレクトロニックな方法を使ってお話ししましょう。子どもたちが家にいるのであれば、携帯電話の画面で他の子どもとも会えるようにアレンジしてあげましょう。