

新型コロナウイルス対策
子どものこころ
対応ブック
(幼児編)

一般社団法人
沖縄県公認心理師協会

沖縄県では新型コロナウイルス感染症における感染拡大が収束せず、保育機関では混乱した日々が続いているものと存じます。

また、ご家庭においても家庭保育が奨励され、例年とは違う夏を過ごされたことと推察いたします。今般の極めて特殊な状況において、子どもたちは自分の心理的ストレスをことば以外の様々な形で表現することも多々あります。子どもたちの心理的なサインを、関わる大人たちがしっかりキャッチし、個々の子どもたちの状況に応じた関わりを持つことが必要になってきます。

今回、沖縄県公認心理師協会では、子どもたちと関わりを持つ保育機関の先生方やコロナ禍の中で子育てを行う保護者の方々にとっても、ご活用いただける「子どものこころ対応ブック(幼児編)」を作成いたしました。保育機関やご家庭において、子どもたちとの関わりの一助となれば幸いです。

新型コロナウイルスと共存する生活様式は不便さも多々ありますが、一刻も早く安全・安心な環境の中で、子どもたちの笑い声があふれる日々が訪れることをこころから願っております。

令和2年9月吉日

一般社団法人 沖縄県公認心理師協会
会長 平安 良次

CONTENTS もくじ

子どものストレス反応について	2
観察ポイント～1日の流れから～	3
気になる子がいたら…関わるポイント	4
子どものこころを支える6つのポイント	5
子どもと一緒に こころ・からだほぐし	6
気になる子どもや保護者への対応	7
虐待について	8
先生方・大人の皆さまのからだやこころも大切に	9
ココロナライブラリー(情報集)	10 ～ 11

子どものストレス反応について

新型コロナウイルス感染症により、私たちの生活には
様々な変化がありました。

自粛生活やイベントの中止など、大人や子ども全ての人が
不安を抱きやすい状況になっています。

特に小さいお子さんは言葉よりもさまざまな反応で
自分が困っていることを表現します。

今回のような社会全体の変化が大きい場合は、大人も子どもも
いろいろな反応が出ることはごく自然な事です。

その困り感を大切に受け止め、対応することで、
子どもたちは安心して日常生活に戻っていく事が出来ます。

どこを気にしたらいいのかしら？
園でできることってあるの？



園での生活における観察ポイントをまとめてみました。
大事ななのは“いつもとちがう”ことです。

観察ポイント ～1日の流れから～

登園時

- ☐ 親からいつもより離れない
- ☐ ぐずぐずしながらの登園が増えた
- ☐ 登園後保育者から離れない
- ☐ 以前より登園時間が遅くなった



活動中

- ☐ いつもより活気がない
- ☐ 活動の切りかえに時間がかかる



遊び場面

- ☐ いつもより遊ぶ時間が短い
- ☐ 落ち着きがない
- ☐ 遊ばない
- ☐ だるそうにしている
- ☐ 攻撃的な遊びが増えた
- ☐ お友達や自分を傷つける
- ☐ 要求が強い、増える
- ☐ 同じ遊びを繰り返す



遊び場面や他児との交流場面など
行動面から観察できることが多い。

食事中

- ☐ 食欲が減った/
いつもより食べる量が少ない
- ☐ いつもよりよく食べる
- ☐ いつもより時間がかかる



トイレ/排泄行動

- ☐ おもらし・おねしょが増えた
- ☐ 便秘になりがち



お昼寝タイム

- ☐ 寝つきがいつもより悪い
- ☐ 怖い夢を見ることが増えた



他のポイント

- ☐ 以前は怖がらなかったことを怖がる
- ☐ 嫌な出来事を自分のせいにしやすい
- ☐ 悪いことが起きるかもと不安・心配
- ☐ お腹が痛い/頭が痛いなど身体的な訴えが増える

(身体的な問題はない場合)



普段のその子と比べて
どのような変化がありますか？
からだや行動の変化が鍵！

気になる子がいたら...関わるポイント **P+3L**

準備(**P**reparation)

大人自身が“いつもの自分”
であるかを確認



私たち大人が正しい情報を把握しておきましょう

- ・今の状況は？私たちの周りでおきていることは？
- ・関わる・サポートする際に活用できるものは？
- ・私たち大人自身のストレス状態は？



見る(**L**ook)

子ども達の周りや、様子を見る自分（大人）
の状況や環境も含めて“見る”



<観察ポイント>にそって、子どもの様子をみる

- ・普段と様子が違う子はいないかな？
- ・お手伝いが必要な子はいないかな？
- ・急を要するような変化はないかな？
- ・ストレス反応が強い子は？



話を聴く(**L**isten)

子どものニーズや気がかりなことに
寄り添う・確認するために



話したいときに話せる安心・安全な環境や関係をつくる

- ・子どもの目線と同じ高さになって聴く
- ・無理強いせず、話したい時に耳を傾ける
- ・話してくれたどんな気持ちも大切にする
- ・伝えることが大事というメッセージ



<聴くコツ>

- ①選択肢を与えて、子どもに選んでもらう聴き方
⇒「嫌な事があったのかな？お腹が痛いのかな？少し横になる？」
- ②子どもが感じている気持ちを推測し共感
⇒「そうだね。怖い気持ちになるよね」
「なんだかきつそうな顔しているけど」

つなぐ(**L**ink)

子どもの回復する力（レジリエンス）
を信じて“つなぐ”



できていたこと・できること・できそうなことにつなぐ

- ・普段の生活（睡眠・食事・生活リズム・遊びなど）
- ・子どもにとって大切なもの（家族・保育者・友達・遊び道具など）
- ・子どもが分かりやすい言葉で、正しい情報につなぐ

<つなぐコツ>

- ①年齢や成長にあった言葉・表現
- ②目に見える形（イラストや動画）
- ③保護者をねぎらい、対応について一緒に考える
- ④保育者も一緒にやってみる
- ⑤子ども自身も考える・選択する機会をつくる



子どものこころを支える6つのポイント



コロナ禍のような社会的に変化が大きな出来事が起きた際に、子どもたちを見守るにあたり、大切にしたいことをまとめました。今は、どの子にも以下のような視点で見守っていけると良いでしょう。

①可能な限り、これまで行ってきた日課を続け、規則正しい生活リズムを作りましょう。

社会的な変化が大きい時、「いつもと変わらない」「普段通り」の生活は子どもも大人にとっても支えになります。

②運動や体を動かすことを意識しましょう。

大人と一緒にストレッチやラジオ体操を行うことは子どもにとっても楽しい時間になり、気分のリフレッシュにもなります。



③普段よりスキンシップを意識することで、安心感につながります。

子どもの中にはいつもよりも抱っこを求めるなど、スキンシップを必要とする子いるかもしれません。手遊びをしたり、家庭での抱っこや背中トントンなどを普段よりも意識して行うと良いでしょう。



④自分のことは自分でできるということを子どもに感じてもらう。

子どもも、自分で自分を助けることができる強い存在であることを忘れずに。どんな小さな事でも自分で選択・行動することで、物事が進むという経験を通して“自分はできる”“自分でもやれる”“自分は大丈夫”という感覚（自己肯定感）を取り戻し、自分に対する自信を高めることにつながります。



⑤不安や恐怖を呼び起こすような物事から子どもを守ってください。

気づかないうちに不安や恐怖心を増幅するようなニュースや映像・情報に長くさらされていることもあります。意識的に、テレビなどのメディアとの接触時間を減らしましょう。



⑥家庭でできる遊びを保護者に紹介する。

子どもは大好きな人と楽しい時間を過ごすことで元気になります。保護者が無理なくできる遊びを紹介するのもいいでしょう。



(P10・11のココロナライブラリー参照)

からだの力を楽しく遊びながらゆるめるエクササイズです。
からだに力が入っているとき、少し「ふ～」つとしたいとき、
園でもちょっとした時間に、大人も子どもも一緒に♪

顔じゃんけん

顔の筋肉を大きく動かして、じゃんけんしてみよう！

みててね～
マネっこしてね～



グー

顔の中心に目や口を
ギュッと寄せます。



チョキ

舌を頬に向けて出し、
目線は上へ向けます。



パー

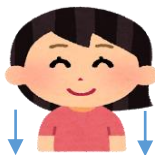
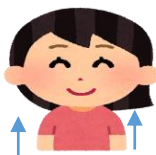
目を見開き、口も大きく
開きます。

目もパッチリ！

引用：社会応援ネットワーク <https://www.shakai-ouen.com/activity/saigai.html>

いつでもどこでも“肩をぎゅー”“手をぎゅー”“足をぎゅー”

からだの緊張をほぐすには、力を入れて、そのあと力を抜くエクササイズが効果的。



- ①両肩に力をぎゅーっと入れて
肩を耳に近づける
- ②力を入れて5秒かぞえる
- ③フッと肩の力を抜きます(だらーん)



- ①手をぐーにしてにぎって、5秒かぞえる
- ②フッと手の力を抜きます(だらーん)

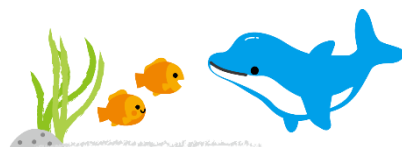


- ①かかとを押し出すようにぎゅーっと
力をいれて5秒かぞえる
- ②フッと足の力をぬきます(だらーん)

引用：国立成育医療センター リラクセッション編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faff78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

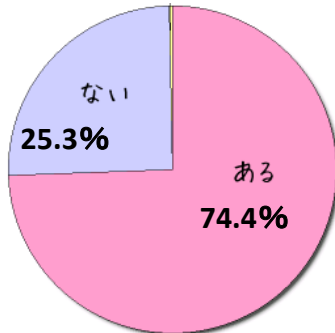
大人も子どもも楽しく、ゆったりと。



気になる子どもや保護者への対応

○コロナ禍における子育て家庭の現状

全国認定子ども園協会が実施した子育て家庭への緊急アンケート調査より
保護者の4人に3人が自粛生活での子育てや生活で困ったと回答



あると回答した人の困った内容（重複回答）

- 子どもとの過ごし方に悩む(70.7%)
- 親の心身の疲弊(53.8%)
- 減収・失職で生活や育児の費用が心配(20.2%)

お家で1日子どもを見るのって意外と大変ね



家庭保育中は、子どもの様子や家庭の様子が保育者から見えないことが多くあります。

普段から気になる子や気になる家庭には、保護者へ電話連絡してみることもコミュニケーションの一つです。

- ✓ 「お休み中の〇〇くんの様子はどうですか？」(体調確認)
- ✓ 生活リズムはどうか？ごはんや睡眠は普段通りか？(生活リズムの確認)
- ✓ 「お母さんも一日一緒だとどうやって過ごせばいいか悩みますよね」
(共感と保護者の困り感確認)

例えばこんなことで困っていたら…

子どもとの過ごし方

- ✓ 園での活動や教材の提供
- ✓ インターネット情報の活用を提案 など

親がストレスを感じている

- ✓ 一時預かりやファミサポについて情報提供
- ✓ 市町村の子育て相談窓口の利用をすすめる
- ✓ 保護者同意を得て、園からも市町村へ情報提供/対応について連携をとる など

経済/金銭的な不安

- ✓ 保育料や給食費免除についての情報提供
- ✓ 市町村で行っている経済的支援の情報提供
- ✓ 市町村窓口へ相談をすすめる など

✓ 園だけで抱えずに、地域と連携を取りましょう。

*沖縄公認心理師協会では、子育て中の保護者に向けたリーフレットも用意しております。ご活用ください。



虐待について

保育現場でも虐待については、日ごろから気にかけている事のひとつ。
今回のような社会全体が大きく変化を伴うときにも、
目配り気配りが必要です。



チェックポイントの例

子どもの様子	保護者の様子	生活環境
・表情はどうか ・不自然なケガややけどアザなどはないか ・服装はどうか ・親とのやり取りはどうか ・友達とのやりとりはどうか - など	・子どもへの態度はどうか ・遅刻しがち/連絡なしの欠席が続く ・連絡帳の内容はどうか ・イライラしている ・ひどく疲れているなど	・経済状況が不安定 ・過去に虐待歴がある ・不自然な転居歴があるなど

引用/参考文献:子どもの虐待に対応する関係機関のための手引き～よりよい連携を目指して～(改訂版)沖縄県
<https://www.pref.okinawa.jp/site/kodomo/shonenkodomo/tebiki.html>

「いつもと違う(気づく)」

行動や様子だけでなく、会話の中から「おや？」と気になることもあるでしょう。
日常の保育の中で、子どもや保護者と接している中で虐待リスクを見極めていく
必要があります。

「確認する」

本人の話、保護者の様子や話などを確認し、場合によっては本人や保護者に確認
することもあります。育児相談という形で保護者の不安が和らぐ場合も。園での
相談だけでなく、市町村の子育て相談窓口を案内することも一つの方法です。

「共有する」

虐待の発見は、疑われる時点で行われる可能性が高いので、疑わしい場合は通告を
検討することになります。
気になることは、保育者だけで抱え込まず、園内での相談、検討をはかりましょう。

「組織で判断する」

さまざまな情報をもとに、通告の判断を行います。同時に保育現場でどのように
見守るのかの支援体制を構築しましょう。
何か不安な様子がある場合は通告の判断をしましょう。通告に迷った時や
どのように見守った方がいいのか具体的な方法が知りたい時など、
各市町村にある家庭児童相談室に相談することができます。

引用/参考文献:保育現場の子ども虐待対応マニュアルー予防から発見・通告・支援のシステムづくりー
 倉石哲也 著 2018 中央法規出版

見張るというよりも「見守る」姿勢で。

先生方・大人の皆さまのからだやこころも大切に

現在のコロナ禍の状況は、多くの人にとってこれまでに体験したことがないものです。この状況下では、からだやこころの変化、ストレスを感じるのは、誰にとってもごく自然なことです。先生方・大人の皆さまが自分のからだ・こころをいつも以上に大切にすることは、子どもたちの安心にもつながります！

<からだ・こころを大切にするために>

- ・からだや気分の変化を確認
□疲労 □からだの痛み（腹痛など）
□イライラ □落ち込み □不安 □リラックスできない
- ・基本的ニーズ（睡眠・食事・つながりなど）を大切に
仕事中の小休止や休み時間、休息をとる、運動する
栄養バランスの良い食事をとる、家族や友人と連絡を取り合う
- ・援助を求める、支援を受ける
子どもに関わる皆で・チームで対応する
同僚や上司、または信頼できる人に援助を求める
市町村との連携や専門家の支援を受ける
- ・ストレスに対処する
過去にストレスへうまく対処できた方法は、今のあなたにも有効です



<リラックス呼吸法>

- ・目を閉じて、肩の力をすたとぬく
- ・息をゆっくりとはく
✓体の力がぬけるイメージで
✓はく息を長くすることを意識
- ・はききったら、ゆっくり吸う
- ・色んな考えが浮かんできても、それはやさしく認めて、呼吸に戻る

これを2、3分続けます





新型コロナウイルスに負けないために 子どもの成長に応じたケア

(国立成育医療研究センター こころの診療部)
→子どもの発達期に応じた対応が説明されています。
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/a3a812f385f7a4d77fa4f8c0bb30d77ec846d36f.pdf>



がんばっているみんなへ大切なおねがい お子様と暮らしている皆様へ

(公益社団法人日本小児科学会)
→小児科医の先生方から子どもや子育て世代へのメッセージ
http://www.ipeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=30



災害時や緊急時に~すぐできる! ストレスマネジメント実践集

(社会応援ネットワーク)
→自宅でもできる色々なリラクセーション実践集。動画コンテンツも充実しています。
<https://shakai-ouen.com/activity/saigai.html>



子どもの安心・安全を高めるために

(日本臨床心理士会・セーブ・ザ・チルドレン他)
→感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるための内容をわかりやすく示したポスター。
<https://www.savechildren.or.jp/scjcms/dat/img/blog/3192/1584524478717.pdf>



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の関連情報

(発達障害情報・支援センター)
→発達障害等のある方やそのご家族に向けて、予防・拡大防止のためのチラシや情報があります。
<http://www.rehab.go.jp/ddis/>
新型コロナウイルス感染症
(COVID-19の関連情報/



発達特性のある子と家族の新型コロナウィルスケア

(児童発達支援事業所WAKUWAKUすたじお)
→発達特性のある子どもの不安やストレスにどう気づき、支援するのか、をまとめた冊子をダウンロードできます。
<http://www.waku-project.com/>



保育園における新型コロナウイルス感染症に関する手引き

(一般社団法人日本小児感染症学会)
→2020年3月時点ですが、感染対策についてQ&A方式でまとめられています。
http://www.jspid.jp/news/2003_covid19_1.pdf



新型コロナウイルスに係る就学前の子育て 家庭への 緊急アンケート調査報告

(特定非営利活動法人全国認定こども園協会)
→認定こども園を利用中の保護者アンケートの結果
<http://www.kodomoenkyokai.org/news.php?d=1&id=453>



緊急事態宣言の中での子育て~親子遊び~

(公益社団法人 こども環境学会)
→小さなお子さんとおうちでできる遊び集。
http://www.children-env.org/joqzyghn-148/?action=common_download_main&upload_id=676



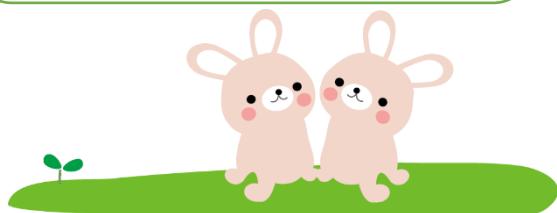
ほいくる「あそびネタ」

→室内・屋外での遊びが多数紹介されています。
<https://hoiclue.jp/asobi/>



遊びを通した子どもの心の安心サポート (日本プレイセラピー協会)

→大人にできるサポート、リラクゼーションにつながる遊びのヒント、心配な遊びのサインなど、遊びについてじっくり知りたい方におすすめ
https://www.unicef.or.jp/kinkyu/japan/pdf/2015_children_support.pdf





ココロナライブラリー(動画集)



新型コロナウイルスが引き起こす “3つの感染症”

(日本赤十字社)

→感染について、体・心・社会の側面から丁寧に解説しています。

<https://www.youtube.com/watch?v=rbNuikVDrN4&t=1s>



新型コロナウイルスに負けないために リラックス2歳編

(国立成育医療センター)

→2歳の子どもが実際にリラックス法(深呼吸/手をぎゅー足をぎゅー/肩をぎゅー)を実践している動画です

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=hXRCYYjBYHU&feature=emb_logo



3分でわかる おうち遊びシリーズ (芸術と遊び創造協会)

→おうちでできる遊びを動画で紹介

<http://goodus.jp/series/1/1669>



子どものこころのサポート (セーブ・ザ・チルドレン)

→新型コロナウイルスに関して、子どものこころのケアをトピックにした動画。パペットを使ってわかりやすく解説しています。

<第1回「子どもの一般的な反応・行動」>

https://www.youtube.com/watch?v=3F2sr_wx0qg&feature=youtu.be



<第2回「見るポイント、聴くポイント」>

<https://www.youtube.com/watch?v=JjHKthKkJ8o&feature=youtu.be>



<第3回「周りの大人へもサポートを」>

<https://www.youtube.com/watch?v=odnHUnJ1BAI>



ココロナライブラリー(公的機関)

新型コロナウイルス感染症に関する各種情報について(沖縄県)

→沖縄県内の新型コロナウイルスに関する情報をまとめた特設ページ。

https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/chijiko/kohokoryu/koho/2020_new_corona_potat.html



新型コロナウイルス感染症について(厚生労働省)

→新型コロナウイルス感染症に関する国民へ向けた情報

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html



沖縄県の子どもの未来を応援するサイト こどもミライ(沖縄県)

→沖縄県や各市町村の子どもに関する支援情報を目的別に応じて検索できるサイト。

<http://www.kodomo-mirai.okinawa>

