

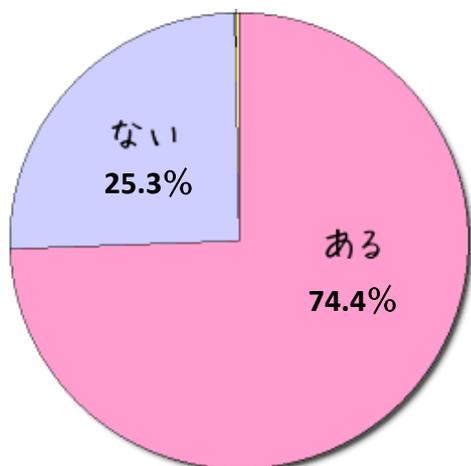
コロナ禍で子育てを行う保護者のみなさまへ

○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

(<http://www.kodomoenkkyokai.org/news.php?d=1&id=453>)

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）

- ①子どもとの過ごし方に悩む（70.7%）
- ②親の心身の疲弊（53.8%）
- ③減収・失職で生活や育児の費用が心配（20.2%）



困っていたのは
私だけじゃないのね



①子どもとの過ごし方について

★規則正しい生活を心がけましょう（なるべく今までの生活リズムを維持する）

→保育園等に通っているお子さんは、園の1日の流れを参考に調整してみてもいいかも。
（午前中の活動、おひるごはん、お昼寝、午後の活動など）

*ベネッセ「オンライン幼稚園」

午前・お昼・午後とスケジュールを組み立てやすいコンテンツあり。
無料部分だけでも十分！

<https://www2.shimajiro.co.jp/kodomo/online/>



★子どもはよく食べて、よく遊び、よく寝るが大切です。

★遊びは室内遊びだけでなく、3密に気をつけながらのお散歩や水遊びなどもOK!

*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/>



→お子さんが保育園等に通っている場合は、家庭でできる遊びの紹介や教材の提供について、園に相談してみましょう。

自粛生活や新しい行動様式により、子どもがいつもと様子が違っていたり、いつも以上に不安を感じる様子が見られることもあります。生活リズムが安定してきたり、安心感を感じることで子どもたちは回復していきます。「大丈夫」と寄り添いながら見守りましょう。

★子どもの様子について気になる場合には、お住いの地域の子育て相談窓口や保健センター、子育て支援センター、かかりつけの医院などに相談してみましょう。

～健診の中止により発育や子育てへの心配ごとがあるときも、遠慮せず地域の子育て相談窓口へ～

参考資料：『新型コロナウイルスに負けないために-お子さんの成長に応じたケア編-』国立成育医療研究センター

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

②保護者が自分の心身の疲弊にどう向き合うか

大人のからだ・こころも大切に

感染症への不安や生活の変化への戸惑いなど、このような社会的に変化の大きなときは、誰にでもからだやこころに変化が出てきます。それは人間としてごく自然な反応です。

大人のからだとこころを大切にすることは、子どもとの時間を安心して過ごすことにつながります。

まずは、自分のからだとこころの状態を確認してみましょう。

✓ セルフチェック：自分の気持ちは？

イライラ/不安/おだやかさ/だるさ・・・10点満点で点数をつけてもOK

「今日は昨日よりイライラ得点が高い」→夕飯をテイクアウトに、パートナーに相談、etc

★イライラや疲労感が強い場合には、クールダウンや気分転換を取り入れましょう

✓ My リラックスアイテム：あなたのリラックス方法は？

おしゃべり/音楽を聴く/ドライブ/スイーツ・・・

✓ つながりをもつ：ひとりで抱えずに、いろんな人とチームを。

例) パートナー、親やきょうだい、保育園、地域 etc

★子どもを一時的に預けたい場合には、家族や地域資源を利用しましょう

例) 祖父母や兄弟に預ける

保育園等（登園自粛中でも、保護者の負担が強い場合には、

保育の利用について相談してみましょう）

一時預かりやファミリーサポートセンターを利用する

★周りの人に話すだけでも、すっきりすることがあります。話しやすい人に話をしてみましょう。

例) 園の先生、地域の心理師や保健師、かかりつけ医など

参考資料(1)：『お子様と暮らしている皆様へ』日本小児科学会

http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=333

参考資料(2)：『子育て中のあなたへ』国立成育医療研究センター

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

③減収や失職により、生活や育児の費用が心配な場合

★国や県の給付金や減免とは別に、お住いの地域の該当部署や保健センター、社会福祉協議会において独自の支援を提供している場合があります。該当するものがないか問い合わせしてみましょう。

例) 給食費や保育料の減免や補助

児童扶養手当受給者への臨時特別給付金

食料品や生活用品などの物品支援



沖縄県 HP：新型コロナウイルス感染症に関する各種情報について

<https://www.pref.okinawa.jp/site/chijiko/kohokoryu/shienjoho.html>



★各市町村のホームページやお知らせもチェックしてみてくださいね。

子どもと一緒に

こころ・からだほぐし

肩に力入っていませんか？呼吸が浅くなっていませんか？こころやからだの調子を整えるエクササイズをまとめてみました。

お子さんと一緒に実践できる内容です。園でも家庭でもちょっとした時間に試してみてくださいね！

顔じゃんけん

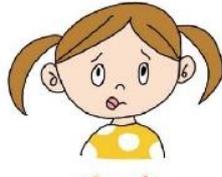
顔の筋肉を大きく動かして、じゃんけんしてみよう！

楽しく遊びながら。



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。

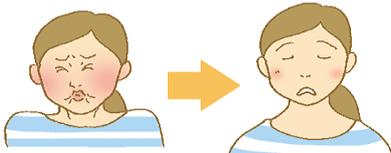
目もパッチリ！

みててね～
マネっこしてね

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

他にも・・・

じゃんけん以外にも、顔の筋肉の力を抜くエクササイズはあるよ！



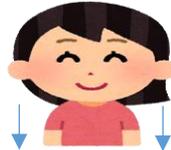
①顔全体が真ん中に集まるように力をいれて5秒かぞえる

(すっぱい顔)

②顔の力を抜く(ぼかーんとだらーんと)

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 リラクゼーション編

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

呼吸をととのえる

作業の手を止めて「ふーっ」と深呼吸でOK！気づいたときにいつでもどこでも。

より深く

①お腹に手をあてて鼻から5秒かけて息をゆっくり吸いましょう（お腹がふくらみます）

②口から10秒かけてゆっくり息を吐いていきましょう（お腹がへこみます）

子ども Ver.

誕生日ケーキのロウソクをイメージすると口から息を吐くことができます。

「今からロウソクを消す練習をするよ」「数えている間、ふーってしてね」

「たくさん空気をからだに入れてね、風船みたいにお腹がふくらむよ（吸う）」

「ロウソクをふーってしてね（5秒かぞえる）」

大人も子どももゆったりとした気持ちでね。

遊びながら、親子で呼吸法

○大人も子どもも一緒にシャボン玉

「大きいシャボン玉を作ろうね」

「ゆっくり～ふーって大きなシャボン玉できたね」

○遠くまで飛ばそう！

ティッシュを丸めてテーブルの上に置きます。

「大きく息を吸って、ふーっと飛ばしてみよう」

「ふーっとたくさん吹くと遠くまで飛ばよ」

テーブルの端っこ/遠くまで一緒に飛ばしてみよう。

大人も子どもも楽しい気持ちでね。



不安を和らげるためにできること

✓ これまでの日常を維持する：

社会的な変化が大きい場合には、できる限りこれまでの生活を維持することが安心につながります。

（同じ時間に起きたり、同じ時間に食事をとったり、寝る前に読み聞かせをするなど）

✓ 子どもと話す：伝える時はひとつずつ（ポイントをしばって）

大人と子どもが自由に今の状況について話せる関係が大切です。

感染症についてわかっていること、正しい情報を子どもが理解できる言葉で伝えましょう。

・心配な気持ち、不安な気持ち、どんな気持ちでも否定せずに（「そうだね。不安だよね」）

・予防方法（手洗い・咳エチケットなど）がちゃんとあることを伝え、一緒に実践。

→歌を歌いながら一緒に手洗い、上手にできたことを褒める。

・誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせい！（「自分が悪いことしちゃったから？」誤解を防ぐ）

⇒悪さをしているのはウイルス。一緒にやっつけようね！と予防行動を促す。

時には、情報（ニュースや SNS など）から距離を取る事も大事。

✓ 肯定的な声掛けを：

このような時こそ、「大丈夫」「そのままのあなたでいい」とありのままを受け止めてあげましょう。

つつい「もう！ダメ！」なんて言う時もあるかもしれませんが、今は普段より多めに褒めてみましょう。

それは、子どもだけでなく大人も同じです。

「ありがとう」「助かる」などちょっとした感謝があると嬉しいものです。

