

センター利用の皆さんへ
新型コロナウイルスから心と体を守るため

川崎市中央療育センター
川崎市北部地域療育センター

新型コロナウイルス感染症の流行により...

様々な環境変化によるストレスへの反応が現れます。

例えば...

- ・ 心の反応

イライラ、不機嫌、敏感、怖がり、興奮やパニック などなど



- ・ からだの反応

眠れない、おねしょ、食欲がない／食べ過ぎ、アレルギー症状



行動にもこんな変化が見られるかもしれません。

落ち着きがない
しがみついて離れない
よく泣く
同じことを繰り返す（おしゃべり、遊びなど）
幼い行動に戻る
わがままになる



どれもこれも自然な反応！

☆非日常的な状況が続く中では、どのお子さんにも起こります。

反応や行動の現れ方や回復の仕方はお子さんによって様々です。

大部分は、時間経過とともに、徐々に治まっていきます。



お子さんとの生活場面では...

以下のことに留意して過ごしましょう！

○よく食べ、よく動き、よく寝る！

基本中の基本ですが、発達にはとても大切なことです。

この時だからこそ、基本に立ち返りましょう。



○いつもの生活を！

なるべく、いつもの生活パターンをそのまま続けましょう。

- ・ 日課（お着替え、食事、入浴、歯磨き、就寝）と自由時間を組み立てて、小さな区切りのある生活を。



- ・ 「〇〇の時間」の“はじまり” “おわり” はメリハリをつけて！

☆見通しの立つ生活や、「いつもといっしょ」を多くすると心も体も安心します。



○お子さんの「好き」を大切に！

お子さんの「好き」「好きな遊び」に、付き合ってみましょう！



「～させなくちゃ！」と力むことはありません。



この際、大人も一緒になって、楽しんでみましょう。



おうちでできる遊び

いつもの療育で行っている、人気の活動を挙げてみました。

<体を使った遊び>

高い高い、まてまて、お布団サーキット、かくれんぼ、毛布でのり巻き、
風船バレー、だるまさんがころんだ、手押し車、まねっこゲーム



<感覚・素材遊び>

どろんこ・砂遊び、粘土、お風呂で水遊び、絵の具、新聞かぶり、
紙ちぎり、スズランテープひらひら、スライム などなど



お父さんお母さんについて

子どもが安心して過ごすためには、周りの大人がリラックスして過ごすことが大切です。

まずは、自分で自分自身を大切に！

少しでも、リラックスできる時間、方法を取りましょう。



例えば...



ちょっぴり高級アイスをこっそり食べる、好きなドラマを見る、オンラインでおしゃべり、お笑いを見て大笑い



他にも...

深呼吸、リラックス体操なども有効です。



お子さんも大人も...

今回のような非日常的な状況の中では、普段の様子に注意を向け、気づいて、対処していくことが大事です。

～キーワードは「見る」「聴く」「つなぐ」～

○見る



安全か／対応を必要としていないか／深刻なストレスを抱えていないか

○聴く



寄り添う／ニーズや気がかりなことを尋ねる／話に耳を傾ける

○つなぐ



安全・衣食住・医療などが受けられる／好きなことや遊びができる、
大切な人とのつながりを持てる／必要な情報が伝えられる

これは、お子さんにだけでなく、大人にも当てはまることです。

☆自分や家族の安全を守るため、「見て」「聴き」、必要な
時には必要な場所へ「つなげる」を実践しましょう。



困った時には連絡を

川崎市中央療育センターをご利用の方
(中原区・高津区在住の方)

川崎市中央療育センター 044-754-4559

地域みまもり支援センター

中原区044-744-3308／高津区044-861-3315

児童相談所

こども家庭センター（中原区）044-542-1234

中部児童相談所（高津区）044-877-8111

川崎市虐待防止センター 0120-874-124

児童相談所虐待対応ダイヤル 189

川崎市北部地域療育センターをご利用の方
(麻生区・多摩区在住の方)

川崎市北部地域療育センター 044-988-3144

地域みまもり支援センター

麻生区044-965-5234／多摩区044-935-3264

児童相談所

北部児童相談所 044-931-4300

川崎市虐待防止センター 0120-874-124

児童相談所虐待対応ダイヤル 189

<参考>

新型コロナウイルス感染拡大防止と子供の心身の健康のバランス（公益社団法人こども環境学会より）

http://www.children-env.org/joj3r4wxv-l48/?action=common_download_main&upload_id=663

新型コロナウイルスに負けないために（成育医療センター）

①ご家族向けリーフレット（一般編）

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/dd84f28dbel1f027103bd3e89cb329a547cfac36.pdf>

②親子でできるストレスコーピング編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>

③セルフケア編

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

④リラクゼーション編

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

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）

https://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20200406_02.pdf#search=%27%E3%81%8A%E5%AD%90%E6%A7%98%E3%81%A8%E6%9A%AE%E3%82%89%E3%81%97%E3%81%A6%E3%81%84%E3%82%8B%E7%9A%86%E6%A7%98%E3%81%B8%27