

2020 0525 新型コロナウイルス時期の 子どもと親の心のケア

講演者
by エムナツ

半蔵門のびすこ
こどもクリニック



講師: 河野 譲 先生

この資料は2020年5月25日に行われたセミナー「新型コロナウイルス時期の子どもと親の心のケア」のメモです。

1. 子どものストレス反応

1-7歳 40%

21 22 21-22歳まで
がいます!!

異常な事態に対する正常な反応

0-3歳

- しがみつく
- 赤ちゃん返り
- 今までより小布がりになる
- ねない 食べない



4-6歳

- 驚かれない
- ねない 食べない
- 同じ遊びをくり返す
- 多量か
- 王貞実にあり得ないことを言いだす (マジカルシンキング)



7-12歳

- 豆貝痛・腹痛
- おねしょ
- ねない 食べない
- いろいろ・攻撃性UP
- ごっこ遊び



13歳+

- 自分を責める
- 他人を責める



攻撃性
ADHD
うつ

発達障がいの子たちは特性がi.e.n.g.で...

くさり言葉で無理におさえないのが大セカ

2. どう対応

安全感

安心感

① 安全感と安心感

② 落ちつける様なホト

③ 自信

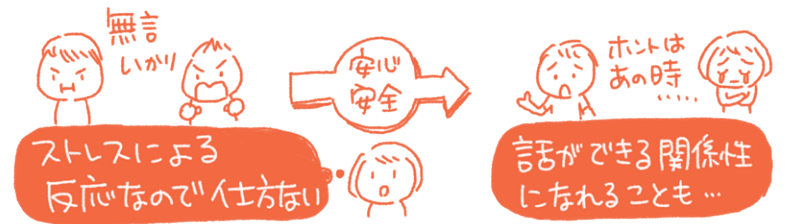
④ つながりを作る(地域、家族、友人...)

⑤ 希望 (正しく知って正しくおられる)



こんなことをしてみよう

- 今困っていることをきく
- 代り聴き心をかける
- ✗ 無理にきく
- ✗ つらいことをくわきき出す



↑ ストレスによってどんな反応があるか 知れていることが大セカ

準備

- ストレスによる反応を知る
- 支援の方法を言調べる
- 正しい知識を得る方法を知る

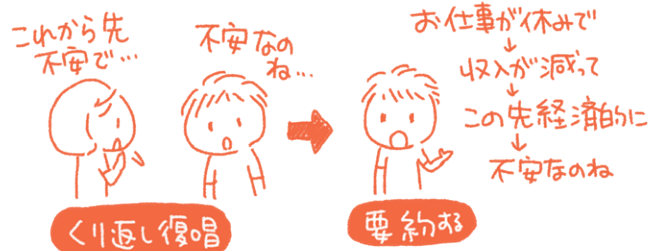
みる (O)

- 子どもや保護者の様子をよみみる

きく (O)

- しっかり時間を作って相手に集中
- あいづち、復唱でくり返す
- 共感する(今困っていることをきく)
- 要約して伝える(何でこういう気持ちなのかまとめ)

傾聴



つなぐ

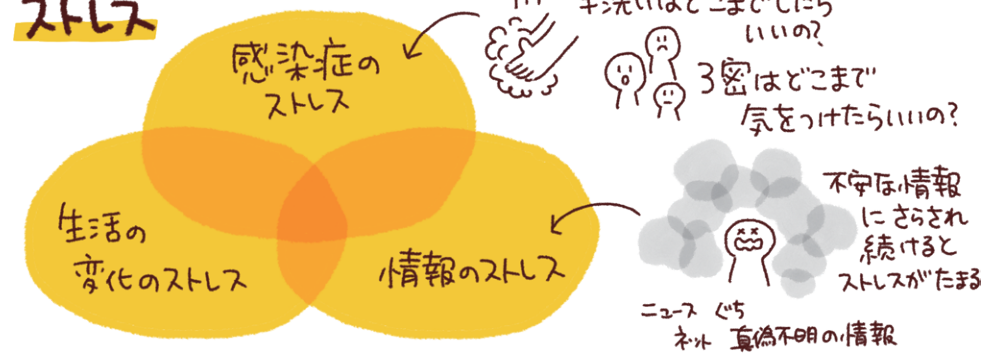
- サポート・支援につなぐ
- 小情報につなぐ
- 社会につなぐ
- 専門家につなぐ(自傷・他傷・支障)



子どものための心理的応急処置から

3. 支援者に知ってほしいこと

ストレス



トラウマになるかもしれないストレス

- DV・虐待
- 喪失
- 差別・偏見
- 支援者ストレス



出来事

- 干渉を任された
- 無視された
- 子どもの発達が不安 etc.
- ストレスの原因は何?

認知的評価

- できていることを見つける
- 評価: ごはん食べさせられた etc.
- 周りの子はどうしているの?

対処

- 対処する方法を見つける
- 本... 音楽... ゲーム... なるべく沢山がよい
- つながりを作ることで解決しやすくなる!

反応

- トラウマ方法を見つける

解決

この資料は2020年5月25日に行われたセミナー「新型コロナウイルス時代のこどもと親の心のケア こどもと親の今の時期のこれは困ったにどう対応する? & 身近な春を楽しむゆるアウトドア防災レクチャー」での講義を受講した江村康子による講義のメモです。

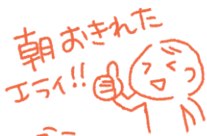
おやすみ

- よく食べる
- よく寝る
- リラックスタイムをとる
- アルコール・カフェイン・ニコチンを減らす



認知をかえる

- 小さなことでも役立ったことを確認
- 昔役立ったことを思い出す
- 限界を知る



社会的サポート

- 仕事の分担
- 友人に話す



ゲームについて ルールは本人と決める

ゲームを一方的な勝者にするのではなく
付き合い方を考えよう

× ルールのおしつけ

○ 自分で決める

ルールの運用は

加点



- 時間だけでなく場所も決まると区切りが付けやすい

ゲームをうまく利用する

- 友人とのつながり
- ルールを守れたらほめる



ストレスの原因

環境

認知

反応

- 過重労働
- 家庭内の人間関係
- 他人からの中傷 etc

- ちゃんと育児しなきゃ
- 全然できてない
- 立派になろうとしすぎる
- 自責感
- 不全感

長く続けると大変なことに...

↑
人ライラUP 酒量UP 不安UP

ストレスと付き合うコツ

- ① 役割分担・D-セッションを決める
- ② 何がストレスなのか知る
- ③ 心身のチェック (寝れる? 食べれる?)
- ④ ストレス反応を知る
- ⑤ シミュレーションをする
- ⑥ ねぎらい、ほめる



ごはん当番など
↓
できたらほめる!
↓
役に立っている
自信に



この資料は2020年5月25日に行われたセミナー「新型コロナウイルス時期のこどもと親の心のケア こどもと親の今の時期のこれは困ったにどう対応する? & 身近な春を楽しむゆるアウトドア防災レクチャー」での講義を受講した江村康子による講義のメモです。