



注射をうちにいく前にご家庭でできること

◆ 見通しを伝えることで安心につながります

急に注射をすること・嘘について注射へ連れていくことは、本人にとって不安・恐怖に繋がります。注射が苦手なことも、不安や恐怖心が強いことも、イベントごとにパニックになりやすいことも、発達特性が背景にあることもたちにとって、「見通しを伝える」ことは、安心感に繋がると言われています。

◇ 見通しの伝え方

➤ いつ、何をするかを伝えよう

例：「●月●日の●よう日に、のびすこへ行って、注射をするよ」

目安：小さいお子様は1日前、小学生以上は1週間前

➤ どこへ行くかを伝えよう

例：「ようちえんが終わったら、そのまま歩いて、のびすこへいくよ」

➤ パニック・痙攣が起りそうな場面が予想できそうであれば、どのように対処するかを一緒に決めよう

例：「注射をみて、ふあんなきもちになったときは、どうする？」「ママ・パパはいっしょにいる？それとも外でまつ？」

➤ 具体的に見通し・約束を確認しよう

例：× 大声を出す × たたく ○ お水をのむ ○ ママ・パパと一緒にする

◆ 注射をうけることをよりわかりやすく伝えるには？

➤ 3～7歳くらいまでの子ども：「ごっこ遊び」を通して理解することを得意とする発達の時期です。子どもが人形に対して注射をしたり（例：手をだして、アルコール綿でふいて、予防注射の場合は腕をつままれ、チクリと注射を受ける）、優しくお世話をしあげようような遊びで予行練習をしてみるのも良いでしょう。

➤ 小学生以降の子ども：注射をする目的（採血：「血を少しとる検査だよ。血を調べると体のことがわかるよ」、予防接種：「悪い病気がうつらないように体を守ってくれるよ」）や、「注射は怖くて不安になることは自然なことであること」を伝えられると良いでしょう。お子さん自身が不安な気持ちをコントロールできる感覚（例：深呼吸、ぬいぐるみをもつ、診察室に飾ってあるものを順番に探す）を知ってもらうこともおすすめです。

