

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、自宅で過ごす時間が圧倒的に増えました。先行きが不透明な中、「心のケア」に関する情報をまとめましたので、保護者の皆様と共有させていただきます。

(協力:With Kids 海外に住む子ども達の心の健康をサポートする臨床心理士の会)

1) 休校期間中の子ども向けメンタルヘルス資料(静岡大学教育学部小林明子研究室)

<http://tomokoba.mt-100.com/?p=65>

「レジりん通信」(かわいいイラスト付き小学生～高校生向け配布用)

臨時休校のような「突然の出来事」が起きることで、誰でも不安になったりイライラしたりすることがあります。こうした気持ちから回復していくためのポイントについて紹介されています。ダウンロードして配布するなどして利用可能です。

2) 新型コロナウイルス感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために (Save the Children)

[https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc\\_activity.php?d=3192](https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3192)

感染症対策下で、子どものみせる一般的な反応や行動、気をつけてみるポイントや話を聴くポイント、周囲の大人が気をつけることなどが、わかりやすい動画やイラスト付きリーフレットで紹介されています。

3) 子どものために家庭で出来ること等について参考になる情報サイトの紹介(日本小児科学会)

[http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\\_id=1](http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=1)

「普段と異なる状況下における子どもの安心・安全のために」

[http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\\_id=28](http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=28)

「留守番をする子どもの安全をまもるためにできること」

[http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\\_id=29](http://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content_id=29)

(地域によって子供に留守番をさせられる年齢に制限がある場合があります。お住まいの自治体の規則をご確認ください。)

4) コミュニティの危機とこころのケア(日本心理臨床学会・支援活動委員会)

<https://www.ajcp.info/heart311/>

心のケアを必要とする深刻な出来事が起きた際に役立つ幅広い知識を提供しています。児童・生徒に配布できる資料や、保護者に向けた資料なども紹介されています。

5) 災害時における障害のある子どもへの配慮(国立特別支援教育総合研究所)

[https://www.nise.go.jp/nc/report\\_material/disaster/consideration](https://www.nise.go.jp/nc/report_material/disaster/consideration)

災害時における障害のある子どもへの特別な配慮事項について、障害のある場合に共通のものと、障害種別のものに分けて、その要点を説明しています。

6) 保護者・おとなの心のケアの参考に（日本心理学会）

<https://psych.or.jp/>

子どもたちだけではなく私たち大人も、長引く感染症拡大防止のための生活で疲れを感じています。こうした状況で、私たちはどのような心理的状况に陥りやすいのかを理解し、自分自身のこころのケアに努めることも大切です。日本心理学会のウェブサイト上には、こうした状況下で陥りやすい心理的状况や対応の仕方について解説した、アメリカ心理学会の記事の日本語訳が紹介されています。

===

With Kids 海外に住む子ども達の心の健康をサポートする臨床心理士の会

ホームページ: <http://www.withkids-kaigai.com/>

相談はこちらから: <https://www.withkids-kaigai.com/相談方法/>