

# 新型コロナウイルス流行時における心のケア 子どもたちのストレス対処を支援するために

---

(Mental Health and Psychosocial Support: **MHPSS**)



IASC 国連機関常設委員会  
緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

このスライドは、IASCの許可を得て、以下の福島県立医科大学グループが翻訳した  
「新型コロナウイルス感染症(COVID19)流行時のこころのケア(日本語版)」の一部です。

作成: 前田正治(監訳)、瀬藤乃理子、村上道夫、竹林由武 スライド作成協力: 小林智之

問い合わせ先: [d-kokoro@fmu.ac.jp](mailto:d-kokoro@fmu.ac.jp) (福島県立医科大学 災害こころの医学講座)



Photo by Alicia Petresc on Unsplash

## 子どもたちの声に積極的に耳を傾け 理解する態度を奨励しましょう

子どもたちは、困難な状況や不安な状況に、**さまざまな反応**を示します。

### よくみられる行動として..

- 養育者にしがみつく
- 不安を感じる
- 引きこもる
- 怒りや動揺を感じる
- 悪夢を見る
- おねしょをする
- 気分が頻繁に変わる

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

## 安全な環境の中で、感情を表現するサポートする

- 子どもたちは通常、**安全で支えのある環境**の中で、不安な気持ちを表現したり、やりとりすることができれば、安心感を得ます。
- どの子どもにも、**その子なりの感情の表現方法**があります。
- 遊んだり、絵を描いたりといった「創造的な活動」を行うことで、このプロセスが促進されることがあります。  
子どもたちが、怒り、恐れ、悲しみなどの不安な感情を、**表現できる良い方法を見つけられるようにサポート**してください。

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ



## 思いやりと気遣いに満ちた環境づくりを目指す



Photo by Jordan Whitt on Unsplash

- 子どもたちは大人の愛情を必要としており、困難な時期には尚一層、**子どもたちに注意を払う**必要があります。
- 子どもたちはしばしば、自分にとって大切な大人から、**感情の出し方の手がかりを得る**、ということを覚えていて下さい。

そのため、**大人たちがその危機にどのように対応するのかが非常に重要**となります。

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

## 子どもが安心感をもつために

- 大人が自分自身の感情をうまく処理し、落ち着きを保つ
- 子どもが気がかりに思っていることに耳を傾ける
- 子どもに優しく話しかけ、安心させる

（下記は、状況や年齢に応じて）

- 子どもたちをハグする
- 愛していることや彼らを誇りに思っていることを繰り返し伝える

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

可能であれば  
リラックスできたり遊んだりできる機会を作しましょう



**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

できる限り親や家族が子どものそばにいるようにする

- 子どもにとって安全であれば、**子どもたちが親や家族のそばに**いることができるようにし、子どもたちと養育者ができる限り、**離ればなれにならない**ようにして下さい。



**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

Photo by Alexander Dummer on Unsplash

## 子どもから主な養育者が離れなければならない場合

- 子どものケアをできる適切な代替りの人や、定期的にその子どもをフォローアップできる人(ソーシャルワーカーなど)を**確保**する。
- 子どもたちが養育者から離されている場合は、(電話やビデオ通話などを使って)**定期的**に、かつ**頻繁に連絡**をとり合えるようにし、**安心感**を保てるようにする。
- 子どもに対する**すべての安全保護対策**がとられていることを確認する。



## 可能な限り毎日の日課とスケジュールを守る

- 可能な限り学習、遊び、リラックスなど、毎日の日課とスケジュールが守られるようにし、新しい環境下では、新しい日課とスケジュールが作成されるようにサポートして下さい。
- 可能であれば、学校活動、勉強、その他の日常活動を、安全な範囲で今までと変わらず行えるようにしてください。
- 子どもの健康に害をもたらさない限り、学校へは継続して行くべきです。

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

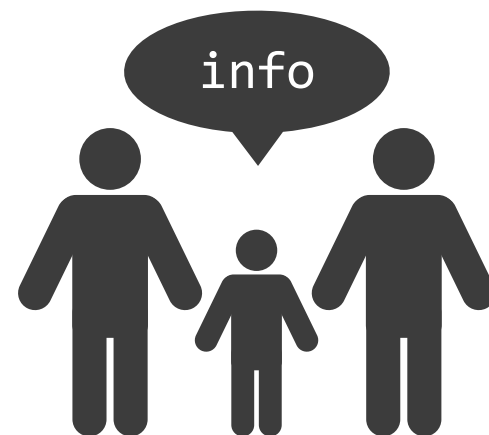
緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ



## 情報の扱いについて

- 子どもが理解できる言葉で、何が起こっているのか事実を伝え、感染のリスクを減らして安全であるためにはどうすればよいのかについて、**明快で子どもにもわかりやすい情報**を与えて下さい。
- そして、子どもたちが**自分自身の安全を守る方法**を具体的に示してください。

(例えば、効果的な手洗いの方法を子どもたちに見せる。)



**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

## 情報の扱いについて

- 子どもたちの前で、うわさや未確認の情報について憶測することは避けてください。
- 子どもたちに、何が起こったのか、これからどんなことが起こり得るかについて、誠実かつ年齢に応じた方法で、その情報を提供して下さい。

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ



Photo by CDC on Unsplash

## 自宅隔離・検疫中のサポート

□ 次のような**子ども向けの活動**を行うことで、養育者を支援しましょう。

- ◆ リズムをつけた「手洗い歌」を唄う**ゲーム**をする
- ◆ ウイルスが体の中を探索している**お話**をする
- ◆ 家の掃除や消毒を楽しい**ゲーム**にしてしまう
- ◆ 子どもが色をつけることができるようなウイルスや微生物の**絵を描く**
- ◆ 子どもが怖がらないように、個人用保護具(PPE)について**説明**する。

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関間常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

新型コロナウイルス感染症に対する理解は常に進んでいる一方で、その状況もまたすぐに変化しています。  
新しい情報は以下を参照してください。

## WHO(世界保健機構)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

## ジョンズホプキンス大学

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

## 厚生労働省

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)

**IASC**

Inter-Agency Standing Committee

IASC 国連機関常設委員会

緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート  
に関するIASCグループ

本文書はversion 1.5 です。(2020年3月17日現在)

文書全体は、下記のURLからダウンロードできます。🔗  
<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)流行が続く間は、定期的に更新される予定です。

**IASC**