UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

COVID-19流行期間の親業、子供との付き合い方

世界中の家族は、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)によって起こっている変化に直面しています。多くの親は、仕事のバランスを取ることや子供を世話すること、そして家庭を維持することに、特に通常のサポートシステムから切り離されている場合は、ストレスを感じるでしょう。孤立は、子供たちと一緒に過ごす機会であり、子供との関係を発展させる機会でもありますが、一方で多くの保護者は、感情の矛盾や優先順位および実務的な困難を経験することと思います。
以下のヒントは、保護者が自分の子供たちおよび自分の健康を守ることに役立つツールです。

あなたについて　どんなことをあなたは、経験するかもしれないでしょうか？

世界的なパンデミックは、保護者を含むすべての人のストレスレベルを高めます。もしあなたが、ストレスのサインを経験している場合、それは完全に自然であり、あなただけではありません。

あなたのストレスのサインには以下が含まれているかもしれません。

- 更新されたCOVID-19情報の一定かつ強制的な必要性から、他のトピックに集中することが困難になっている
- 決定を下す集中力、あるいは能力の多少の減少
- 圧倒されたり、イライラしたり、不安を感じる
- 食事や睡眠パターンの乱れの経験

子育て・子供との付き合い方は、たとえ良い日でさえ、困難なことがあります。しかし、このような困難な時期にはあなた自身が、子供、家族がこの状況を乗り越えるための対策を講じることが重要です。

自分自身をサポートするために何ができますか？

おめでとうございます – あなたは、いまが、不確実性とストレスを伴う困難な時期であると認識することで、はじめの一歩を踏み出しています。

- 希望を持ち、前向きでいるようにしてください。何百万人もの人があなたの現在感じているよう感じています。
- できる限り、自分自身をケアしてください。あなたと一緒に生活している他の大人と育児の責任を共有しあい、あなた自身の仕事や休憩する時間を確保し、あなたのルーチンを、可能な場合は、維持してください。
- あなたの生活をできるだけ普段の構造（活動予定）に近いものにしてください。あなたが心地よいと思う精神的、宗教的、文化的活動を維持してください。
- 自分と家族の健康的な対処スキルのリストを作成します。過度の飲酒、オンラインギャンブル、薬物の摂取などの行為は避けてください。ネガティブな対処メカニズムはストレスレベルをさらに悪化させ、長期的には状況を悪化させる可能性があることを覚えておいてください。

COVID-19 Listen FIRST

Now more than ever
Listening to children and youth is the first step to help them grow healthy and safe

For more parenting tips including from our partners in **WHO UNICEF CDC** and the partnership to end violence against children:
www.unodc.org/listenfirst

Family United

Typesetting and artwork: Ms. Esra Köymen Irmak; ©UNODC, 2020.

あなたのお子さんについて どんなことをあなたのお子さんは経験するかもしれないでしょうか？

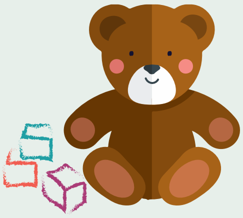
子どもたちはさまざまな方法でストレスに反応し、その反応は、年齢を含むさまざまな要因によって異なります。ここにいくつかのサインがあります：

- 最初は、家にいることができて喜ぶ子供もいるかもしれませんが、時間が経つにつれて、日常生活の混乱、友人からの孤立、およびその他の課せられた制限により、彼らのストレスが増大するでしょう。
- 子どもたちは活動の増減を経験し、感情が変化する可能性があります。彼らは普段以上に活動的、攻撃的、おとなしい、または悲しむかもしれません。
- 子供たちは恐れを示し、打ちひしがれ、不安を示すかもしれません。彼らは普段よりも泣いたりしがみついたりするかもしれません。彼らは、睡眠パターンを乱している可能性があります。
- 子どもたちは家事や学業に参加することに消極的になることがあります。また、兄弟や他の家族と上手に付き合うことが難しくなるかもしれません。

子供たちがストレスの多い状況に反応することは理解できることだと覚えておいてください。あなたは彼らのストレスを認識し、彼らの年齢に応じて、それらをなだめることが重要です。

どのようにあなたの子供をサポートすることができますか？

- 前向きな関係を維持しながら、子供たちを安心させ、なだめるために、子供に愛情深くいてください。彼らを抱きしめるか、手を握ってください。あなたが子供たちを愛していると伝えてください。
- 小さなことのように見えることでも、子供が何か良いことをしたときに、子供を褒める機会を探してください。褒めれば褒めるほど、彼らは再びそうする可能性が高くなります！



- 子供たちが有意義な時間で満たされるように、彼らが従事できる活動を持てるようにしてください。子供たちは、彼らが他の人を助けたり忙しくしている時に、よりよく対処します。
- 子供には忍耐強くいてください。彼らの行動の変化、安心感への欲求、退屈したり何もやることがないことへの不満を非難しないようにしてください。
- 状況の変化により誰もが「親切な言葉と声」を使用することがますます重要になることを、子供や大人たちに説明してください。これは、声を荒げたり、批判がエスカレートし始めたりする場合に特に当てはまります。
- あなたの子供たちがどのように感じているかに注意を払ってください。それらを注意深く聞き、今がどれほど難しい状況かを受け入れるようにしてください。
- 子供たちの不安や心配が高まっていることに気付いた場合は、子供たちの気持ちについて尋ねてください。彼らの気持ちを理解することは、あなたが、彼らを安心させ、なだめるのに役立ちます。
- 何が起こっているのか、子供たちに正確な情報を提供するし、その一方で、彼らを圧倒しないようにしてください。子供たちの周辺で、あなたが見たり、話したりすることに注意してください。
- 子供たちが遊ぶことを促してください。遊びは、子供たちがストレスや心配事に対処するのを助ける上で非常に重要です。遊びは、彼らが生活の中で、いくらかの日常を維持するのに役立ちます。
- できる限り日常生活（就寝時刻や家族の食事など）を維持しながら、新しい家族での活動（料理や一緒に絵を描くなど）を始めることも検討してください。

- 家族全員のために、毎日の運動のための時間をもってください。
- すべての子供たち、特に年長の子供たちのために、毎日短い時間であっても、一人または他の人から離れていられるスペース（空間・時間）をつくるようにしてください。

- 可能な場合は、インターネットまたは電話/ビデオ通話を通じて家族や友人とのつながりを維持するようにしてください。
- 彼らがオンラインでも安全に過ごせるように、子供をサポートしてください。