

緊急時サポート



子どもたちと一緒に変化や 不確実性に対処する

変化する要素に対応するのは、大人でも大変なことです。成熟度や理解度にばらつきのある子どもたちにとっては、さらに難しいことかもしれません。だからこそ、今、オープンなコミュニケーションと傾聴が非常に重要なのです。



お子さんやティーンエイジャーをお持ちの方は、お子さんの理解と回復力を高めるために、以下のヒントを参考にしてください。両親、教師、ベビーシッター、信頼できる大人の方にもおすすめです。

まずは耳を傾けることから始めましょう。お子さんに情報やアドバイスを与える前に、お子さんがすでに知っていることや感じていることをあなたが決めつけないようにしましょう。お子さんの言うことに耳を傾け、話すスペースを作ってあげ、質問攻めにしないようにします。お子さんの気持ちを汲み取り、質問に答えてあげてください。^{1, 2}まだ科学的に解明されていないテーマについて聞かれたら、「わからない」と答えても構わないのです。²自分の気持ちを話すのが苦手なお子さんには、絵や日記を書くことを勧めてみてください。³

正直に、率直に。特にお子さんが中学生や高校生の場合は、彼らの気持ちを聞いてあげることが有効です。心配させないようにしながらも、何か考えや気持ちを共有することで、一人ではないと感じさせることができます。そうすることで、すべてが順調であるふりをしたり、感情を隠したりする必要がないことを示すこともできます。また、あなたの対処法もぜひ教えてあげてください。³

習慣にこだわらしましょう。「当たり前」が少なくなってきたこの時期、子どもにとって習慣はいつも以上に心地よいものです。オンラインスクールの場合は、時間通りに起床し、通常の学校のスケジュールに従うようにしてください。³休憩時間には遊びの時間を設け、天気が良ければ外の空気を吸わせるようにしましょう。運動、十分な睡眠、健康的な食事も習慣にしてください。⁴

自己鎮静を教えましょう。あなたがストレスを感じたとき、一人でランニングをしたり、熱いお風呂に入ったり、瞑想をしたりして頭をすっきりさせるのと同じように、子どもたちも自分で自分を癒す方法を見つけることができます。絵を描いたり、毛布で砦を作ったりと、気晴らしが効く子がいれば、お気に入りのぬいぐるみと添い寝をしたり、外で過ごしたりすることで心が落ち着く子もいます。不確実性がストレスになったとき、リラックスする方法を見つけるように励ましましょう。⁵

いつ助けを求めるべきかを把握しておきましょう。うつ病や不安神経症など、精神的な悩みは「平時」にもよくあることです。お子さんに症状が見られる場合や、変化に対応できない場合は、専門家の助けを求めてください。従業員支援プログラムにより、認可を受けたセラピストの紹介を受けることができます。⁵



レジリエンス（回復力）は習得できるスキルであり、今こそ、子どもたちがストレスや不安、不確実な感情に対処する方法を発見できるようにする絶好の機会です。ですが、どんなに回復力のある人でも、つらい感情を経験することはあります。お子さんに寄り添い、前向きな気持ちを保つようにしましょう。⁴お子さんが感じている気持ちは正しいのだと安心させてください。そして、少しの間ニュースを消して、休んでください。運動する、ゲームをする、本を読むなどは、一緒に過ごすには最適な方法です。



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、optumeap.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. ウェブサイト： http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf アクセス日：2021年2月25日。
2. World Health Organization. #HealthyAtHome - Healthy Parenting. ウェブサイト： <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting> アクセス日：2021年2月25日。
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. 2020年7月1日。ウェブサイト： <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html> アクセス日：2021年2月25日。
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. 2020年8月26日。ウェブサイト： <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers> アクセス日：2021年2月25日。
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. ウェブサイト： <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/> アクセス日：2021年2月25日。

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。