

子どもたちとともに変化と不確実性に対処する

変化する物事に対応していくのは大人にとっても大変です。成熟度や理解度が異なる子どもたちにとっては、それはさらに困難であるかもしれません。あなたのまわりに子どもや十代の若者がいる方は、彼らの理解力とレジリエンスを養うために、ここに挙げるヒントを参考にしてください。親、教師、ベビーシッターなど、子どもや十代の若者に接する、責任ある大人に向けたヒントです。

まずは聞くことから始めましょう

情報やアドバイスを与える前に、これは知っているだろう、これは知らないだろう、こう感じているだろうなどと、一方的に決めつけないようにしてください。子どもの話に耳を傾け、話す時間を与え、萎縮してしまわないように質問をしすぎないようにしましょう。彼らの気持ちを認め、彼らが抱く疑問に答えましょう。^{1,2}

正直でオープンであること

特に中学生の子どもの場合、彼らの気持ちを聞いてあげることがポイントとなります。相手を心配させたくない一方で、考えや気持ちを共有することにより、一人ではないと感じてもらうことができます。また、常にすべてが順調であるかのように見せかけたり、自分の感情を隠したりする必要はないことも伝えることができます。対処法も必ず共有してください。

自己鎮静法を教える

ストレスを感じているときに、一人でランニングをしたり、お風呂に入ったり、瞑想したりして心を落ち着かせるのと同じように、子どもたちも自分を落ち着かせる方法を見つけることができます。絵を描いたり、毛布を積み上げて基地のようなものを作ったりといった気晴らしは、効果があるかもしれません。子どもによっては、お気に入りのぬいぐるみを抱きしめたり、外で時間を過ごしたりすることが心を落ち着かせるのに効果があるかもしれません。不確実なことがストレスの原因になっている場合は、リラックスする方法を見つけるよう励ましましょう。³

いつ助けを求めるべきかを知る

うつ病、不安、その他の精神衛生上の懸念は「平時」によく現れます。お子さんが何らかの症状を経験している場合、または変化への対応に苦労している場合は、専門家の助けを求めてください。³柔軟性の高い最新の従業員支援プログラム (EAP) であるエモーショナルウェルビーイングソリューションズで、エモーショナルウェルビーイングスペシャリストとつながることができます。

レジリエンス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、不安、不確実な感情にどう対処していくか、その方法をともに見つける絶好の機会です。しかし、どんなにレジリエンスのある人でも、つらい感情を経験することがあります。子どものそばにいて、前向きな姿勢を保つようにしてください。⁴子どもの感情は正当なものだと安心させてあげましょう。一緒に運動したり、ゲームをしたり、読書をしたりすることは、一緒に時間を過ごす素晴らしい方法です。



必要なときに必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。

1. Stanford Children's Health. Talking to kids about COVID-19. med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf.2021年2月25日アクセス。
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting.2021年2月25日アクセス。
3. Burch, JM. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! Magination Press Family. evidencebasedmentoring.org/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills.2021年2月25日アクセス。
4. American Psychological Association. Resilience guide for parents and teachers. 26 August 2020. apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers.2021年2月25日アクセス。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。