

# 子どもが変化の壁を乗り越えるための保護者向けのヒント

変化は、年齢を問わず、時には難しいものです。ここでは、お子さんの変化への準備を手助けするヒントをいくつかご紹介します。

## 保護者へのケア

まず最初に、保護者であるあなたが、日常生活の変化についてどう感じているかを考えてみましょう。仕事に行くようになるにしても、子どもが保育園や学校へ行くようになるにしても、その変化に備えて頭と心を健全な状態にしておくことが重要です。これはあなたの健康とウェルビーイングのためであり、また、頼りにしている大人から子どもたちが行動のヒントを得るためでもあります。十分な睡眠をとり、体を動かし、リラックスする時間を見つけるなど、自分を大切に、できるだけ前向きに状況に対処しましょう。

しかし、自分の考えや感情を隠す必要はありません。悲しい気持ちや不安な気持ちがあることなどを認めることも時には大切です。簡潔に、そして落ち着いた態度でその気持ちを認めましょう。ただし、変化によりあなた自身とお子さんを受け取るメリットについて必ず話し合うようにしてください。個人の状況によってメリットは異なりますが、友達との時間が過ごせたり、新しいことを学んだり、楽しいアクティビティに参加したりすることなどが含まれるでしょう。それが経済的な側面あるいは個人的な充足のためであっても、年齢の高いお子さんにとっては、なぜその変化が必要なのかを現実を理解する助けになるでしょう。

## 新しい習慣を身につける

あなたの準備が整ったら、これから起こる事柄に備え、お子さんの変化への準備を手助けするための一歩を踏み出しましょう。

家庭から一度も出たことがない、または家庭のことをあまり覚えていないような小さなお子さんの場合は、慣れるために少しずつ段階を踏んでいくのがよいでしょう。たとえば、スケジュールが変わる場合は練習やロールプレイから始めます。特定の時間に起きて朝食を済ませて家を出なければならない場合は、新しいスケジュールに徐々に慣れさせていきます。小さなお子さんには、おもちゃを使ったり物語として話したりして、起きる、準備する、朝食を食べる、家を出るなどのロールプレイをすることで、新しいスケジュールを理解させることができます。

年齢の高いお子さんも、新しいスケジュールや習慣に事前に慣れておく必要があります。スケジュールの変更についてお子さんと話し合い、新しい就寝時間や起床時間を導入するなど、新しい習慣に慣れることができるようなアクションを起こしてください。

また、可能であれば、新しい保育園・幼稚園や学校の先生たちを事前に子どもに紹介したり、以前の先生たちに再度会わせたりしてもよいでしょう。また、自分がどこに行くのか、そこまでの行き方や家への帰方を教えることで、子どもを安心させることもできます。可能であれば新しいルートを歩いたり、車で通ったりしてもいいですし、オンラインで見つけた写真を見せたりすることで、新しい習慣への理解を促します。特に、バスに乗ったり、学校まで歩いたりするなど、お子さんが自分で行動する必要がある場合は、自信が持てるようになるまで一緒に新しいルートを通る練習をしましょう。

そして、できれば、しばらく会っていない友達と遊んだり出かけたりする機会をつくってあげましょう。または、新しい学校や保育園に通うことになる場合は、クラスの他の子どもたちの保護者に連絡し、楽しい集まりを企画してみましょう。友人と再会したり、新しく友人になる可能性のある人と事前に親しくなったりすることで新しい環境でも見知った顔ができ、そこで友達に会えるという安心感から、より興味を持って前を向くことができるようになります。（そしてあなた自身も、新しい環境についてより安心できることでしょ。）

## 回復力を養う

お子さんが変化に慣れるよう、手助けをしてあげましょう。たとえば、保育園に通ったり、新しい学校に通い始めたりする場合、または昼夜を問わずあなたの近くにいることに慣れている場合は、短期間、離れてみることを検討してみてください。最初のうちは、ちょっとした用事を済ませる間、あなたの友人や親戚にお子さんと一緒にいてもらい、そこから積み上げていくのもいいかもしれません。そうすることで、お子さんはあなたがいないことに慣れ、あなたがきちんと戻ってきてくれると確信できるようになります。お子さんから離れるときは、前向きで穏やかに、そして素早く離れましょう。離れることは大したことではないとあなたが思えば思うほど、お子さんも、大したことではないと思うようになります。

お子さんがこれから起こる変化について感じていることを話すときは、必ず辛抱強く耳を傾けます。お子さんの気持ちを無視したり、軽視したりしないようにしてください。また、事柄が変化することに対して、複雑な感情を抱く可能性があることも念頭に置いてください。たとえば、お子さんは友達に会ったり、特定の活動に再び参加したりすることを楽しみにしているかもしれませんが、あなたに会えなくて悲しい、または保育園や学校に行くのが怖いなどという気持ちでいるかもしれません。

自分の感情を言葉で表現できない、または表現したからないお子さんは、その行動に注目します。特に、不安や恐怖を感じている幼いお子さんは、より甘えたり、不機嫌になったりすることがあります。年齢の高いお子さんは、行動が変化する可能性があります。普段よりも内向的になったり、反対に活発になったり、または幼稚な行動を起こしたり、要求が増えたりするなど、退行的な行動を示すようになるかもしれません。

いずれの場合も、お子さんが考えていることや感じていることを整理できるように手助けしてあげてください。たとえば、怖がったり不安になったりしている場合は、同じような気持ちになったときのこと、それを乗り越えるために何をしたか、どうやって乗り越えたか、そこから何を学んだかを思い出せるように導きます。これは、お子さんの自信を高め、全体的な回復力を養うのに役立ちます。

## 新しい習慣を始める

その時が来たら、これまで準備し、練習してきたことをすべて実行に移します。予期せぬ事態が起こらない限り、お子さんと作り上げた新しい習慣を忠実に守るようにしてください。そして、「最初の日」を基にして、毎日それを繰り返していきます。

時間が経つにつれて習慣の変化に慣れ、それが快適なものになります。あなたが過去を振り返ったとき、また一つ、変化を無事に乗り越えることができたとほっとできる日が早く訪れることを願っています。

さらにサポートが必要な場合は、柔軟性の高い最新の従業員支援プログラム (EAP)、エモーショナルウェルビーイングソリューションズにご連絡ください。



### 必要な時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](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。

#### 出典

UNICEF. How to support your child through reopening, tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions. [unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening](https://www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/how-support-your-child-through-reopening). 2022年6月4日アクセス。

UNICEF. How to manage your child's separation anxiety, what you need to know about supporting your little one. [unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety](https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety). 2022年6月4日アクセス。

Centers for Disease Control and Prevention. COVID-19 pandemic: Helping young children and parents transition back to school. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html). 2022年6月4日アクセス。

Massachusetts General Hospital. Preparing children for when their parents return to work. [massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work](https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparingchildren-for-when-their-parents-return-to-work). 2022年6月4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。