

お子さんが変化に備えられるようにするための保護者のためのヒント



今、多くのご家族が、パンデミック前の日常生活に戻る過渡期にあるということに気付いています。変化はどのような年齢の人々にとっても困難な場合があるため、お子さんが今後に備えるにあたり、手助けをするヒントをいくつかご紹介します。

保護者に配慮する

まず重要なことから始めます。つまり保護者であるあなたが、日課の変化についてどう感じているかを把握します。それが職場への出勤を再開するのかお子さんが保育所や学校に通い始めるのかのいずれにしても、変化に向けてあなたが頭と心に健全な余裕をもつことが大切です。これはご自分の健康と健やかさのためであり、また、子どもは自分が頼る大人の行動を見習うためでもあります。ですから、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して自分をいたわってください。そうすれば、状況にできるだけ前向きに取り組むことができます。

これは自分の考えや気持ちを隠す必要があるという意味ではありません。例えば、感じている

悲しみや不安を認めてもいいのです。ただし、これは端的かつ冷静に行うと同時に、ご自身とあなたが世話をしているお子さんにとっての変化に関するメリットも必ず伝えてください。メリットは個人の状況によって異なりますが、友だちと過ごす時間が持てること、新しい物事を学べること、楽しい活動に参加できることなどが含まれます。また、ある程度年齢のいった子どもには、経済的な安泰、個人的な充足感、またはその他の理由から、なぜ変化が必要なのかという現実に対する理解を促すことにつながるかもしれません。

新しい日課に慣れさせる

あなたの準備が整い次第、今後に備えるために子どもの手助けに乗り出すことができます。

家族以外の人々を知らなかったり、そういった人々をあまり覚えていない幼い子どもに対しては、少しずつ進めて慣れるようにしてあげましょう。例えば、日課が変化する場合は、練習とロールプレイを始めます。つまり、起床して朝食をとり、特定の時間までに出かける必要があるなら、子どもが着実にその新しい日課に従っていくように促します。幼い子どもの場合、ロールプレイで新しい日課（起床する、準備する、朝食をとる、家を出るなど）を、例えばおもちゃを使ったりストーリーを通じて理解させることも役立つでしょう。

ある程度年齢のいった子どもも、事前に新しい予定と日課に慣れさせるべきです。直面することとなる予定の変化について子どもが分かるように説明し、新しい就寝時間と起床時間の開始など、新しい日課に慣れてもらうための行動を始めます。

また、子どもに新しい世話人や先生を紹介したり、できれば事前に以前の世話人や先生に再度慣れ親しんでもらうことも有効です。これから過ごす場所、そこへの行き方、家への帰り方を示すことによって安心感を与えることができます。

つまり、可能であれば、子どもが理解できるように新しい場所への道筋を歩いたり車で案内したり、オンラインで見つけた写真を見せたりしましょう。特に、子ども自身がバスに乗ったり徒歩で通学するなどの手段を取る必要がある場合、行き方についてあなたとお子さんが安心できるまで、その道筋の行き来を練習してください。

また、できることなら、しばらく会っていなかった友人と遊んだり一緒に過ごしたりできるように約束を取り付けましょう。新しい学校や保育所に通うことになる場合は、クラスで一緒になる子供たちの保護者に連絡して楽しい集まりを計画する

ことを考えてみましょう。友だちと再び交流したり、事前に友だち候補と知り合うことによって、子どもはこれから行く先の場所で馴染みのある顔に出会うと分かっているため、そのことが行きたいという強い気持ちと安心感に拍車をかけます。（そのような状況に、あなたもいっそう安心を感じることでしょう。）

レジリエンスを育む

子どもが変化に慣れ親しむように手を差し伸べましょう。例えば、四六時中あなたの目の届くところにいたお子さんが保育所に通ったり新しい学校に通い始める場合、短期の休暇を取ってはいかがでしょうか。まず、あなたが短時間の雑用をこなす間、友人か親戚と一緒に過ごしてもらうことから始めましょう。

これは、その場にあなたがいないという状況に子どもを慣れさせ、予想通りにあなたが戻って来ると確信できるようにします。子どもから離れて出かけるときは、前向きな態度で冷静かつ手短かにその旨を伝えます。そうすることで、離れることを大ごとにはせず、子どもにとっても大した事ではないようにします。

もしもお子さんが近日中に起こる移行について感じていることを話してくれた場合は、必ず根気よく耳を傾けましょう。子どもの気持ちを無視したり軽んじたりしないようにしてください。また、事態の変化について子どもが複雑な気持ちを抱いているかもしれないことにも留意しましょう。例えば、友だちと会ったり特定の活動に再び関与することを楽しみにしているかもしれませんが、あなたと離れることを悲しく思ったり、保育所や学校へ行くことを怖がったり、他のことを感じたりしているかもしれません。

自分の感情を言葉にできない、または言葉にしたがらない子どもについては、その行動に注意しましょう。特に不安や恐怖を感じている幼い子ども



は、以前よりもまとわりついたり不機嫌になったりする場合があります。ある程度年齢のいった子どもの行動も変わるかもしれません。引きこもりがちになったり、普段よりも活発になる、あるいは赤ちゃん返りしたり愛情を求めるといった退行行動を示すかもしれません。

どのような場合でも、子どもが自分の考えや気持ちに向き合えるよう協力しましょう。例えば、怖がっていたり不安だったりするなら、以前同じように感じた時、それに向き合うために何を行い、どのように切り抜け、そこから何を学んだのかを思い出すように導きます。そうすることが子どもに自信を持たせ、全体的なレジリエンス（心のしなやかさ）を育みます。

新しい日課を始める

時期が来たら、準備し練習したことに倣ってすべてを実践しましょう。予期せぬ事態がない限り、お子さんと共有している日課をできるだけ厳格に守りましょう。そして、当初「着手したこと」を足場として事を進め、来る日も来る日もそれを繰り返すことを楽しみにしましょう。時が経つにつれ、日課の変化に慣れて心地良く

なります。近い将来、振り返ってみた時に、またしても他の移行をうまく切り抜けたと思えるはずです。



もう少し踏み込んだサポートが必要な場合は、**Employee Assistance Program (従業員支援プログラム)**にご連絡ください。

出典：

UNICEF, "How to support your child through reopening
Tips for guiding your child through transitions from family life under COVID-19 restrictions."
<https://www.unicef.org/coronavirus/support-child-covid-reopening> Accessed 4.6.22

UNICEF, "How to manage your child's separation anxiety
What you need to know about supporting your little one."
<https://www.unicef.org/parenting/child-care/managing-child-separation-anxiety> Accessed 4.6.22

Centers for Disease Control and Prevention, "COVID-19 pandemic:
Helping young children and parents transition back to school."
<https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/COVID-19-helping-children-transition-back-to-school.html> Accessed 4.6.22

Massachusetts General Hospital, "Preparing Children for When Their Parents Return to Work."
<https://www.massgeneral.org/children/coronavirus/preparing-children-for-when-their-parents-return-to-work> Accessed 4.6.22

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、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。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。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、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域では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。従業員支援プログラム（EAP）のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。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。