

## パンデミック中の子育て： 精神的な健康のための スペースを作る



新型コロナウイルス感染症のパンデミックが発生してから、ほぼ2年になりました。多くの親たちが今も課題に直面しています。一部の地域では、学校で対面式の授業に完全に戻っていません。対面授業が行われているところでは、同級生が病気になった時の急な隔離によって、親は保育施設を探したり仕事を休む必要が出たりします。

すべきことが多くあるうえ、これは家族が新型コロナウイルスに感染しないかという心配に加えてのことです。ワクチンに簡単にアクセスできる国でも、幼い子どもにはまだ接種できず、さらに、ワクチン接種後にブレイクスルー感染をした人もいます。

パンデミックのプレッシャーを日々感じているのは、あなただけではありません。あなたが感じていることは本物であり、いつもよりストレスを感じたり、悲しくなったりイライラしたりするのは正常なことです。パンデミックをコントロールすることはできなくても、次のアイデアを実行して、精神的に健全な家庭環境を作る努力はできます。

**リラックスしても構わないことを実践する。**何日間か家の掃除ができていなくても構いません。ストレスのある時には、優先順位の付け方を知ることが重要です。精神的に健康でいることは、私たちにストレスをもたらず期待を達成することよりも重要です。家庭や学校で、家族がストレスを溜めすぎていることを確認しましょう。教育はとても重要です。しかし、完璧や完璧に近い状態を期待することは、ストレスの非常に高い子ども、ティーンエージャー、大学生につながります<sup>1</sup>。

**子どもは子どもらしくいさせましょう。**組織だった活動がキャンセルされたことにより、いつもより自宅に居ることが多くなった子どももいます。親は、子供を楽しませることが負担になっているかもしれません。クッキーを焼いたり家族でボードゲームで遊んだりすることは、家族の絆のために有効ですが、いつも遊びに参加する必要はありません。研究によると、子どもにとって、指示を受けない時間を持つことが重要だとのこと。そうした時間に子どもはクリエイティブになり、真実事や自分で楽しむ他の方法を見つけたりします<sup>2</sup>。

**行儀の悪さに配慮する。**子供やティーンエイジャーが悪い行動をとったとき、共感を持ちましょう。行動が感情によってもたらされる場合もあります。子どもたちは、悲しい思いや怒り、ストレスなどを感じているのかもしれませんが、すぐに罰を与えるのではなく、感情について話し合えるスペースを作りましょう。あなた自身が自分の気持ちに正直であれば、子どもが気持ちを共有してくれる可能性も高くなります。「悪い行動を取る」若者以上のストーリーがあることに気付くかもしれません<sup>3</sup>。

**若者が必要としていることを考慮する。**高校を卒業後、大学の寮や自分のアパートなどに移り、親の家を離れる若者がいる一方で、家族と住み続ける若者もいます。パンデミック中には、自宅に止まることが以前より一般的に見られました。一部の大学はオンライン授業のみを提供し、若者の中には職を失って実家に戻った者もいました。例えば米国では、親と同居する18歳から24歳の若者の数は、63%から71%に増加しました<sup>4</sup>。家族によっては、同じ屋根の下で暮らすことが困難な場合があります。子供は大人になり、関係をどのように変化させていったらいいかを理解するには、オープンなコミュニケーションが必要になります。もちろんこの時期に独立心を養うことは重要です。青年になった子どもに、責任を課すためのスペースを与える一方で、あなたの規則と期待も明確に説明しましょう。

子どもが常に大学にいるなら、成長のためのスペースを与えると同時に感情的なサポートをすることも重要です。パンデミック前に行われた研究で、大学生の85%が「圧倒されている」ように感じており、同じ年のある時点で、「何事にも希望が持てない」と感じたことがあるとの結果が示されました<sup>5</sup>。大学生はパンデミック中にほかの問題にも直面していることを考えると、メンタルヘルスのサポートは、さらに必要と思われます。子どもが、誰にとってもこの移行期間は困難であること、そして難しいクラスや友達をすぐに見つけられないことで苦しむのもよくある事だと理解するようにしてください。専門家のサポートが必要な場合、キャンパスで、あるいは従業員支援プログラム (EAP) を通じてアクセスできるリソースについて伝えてください。

**自分をいたわる。**現在、あなたとあなたの家族が普段よりも自宅に居ることが多い場合、独りになる時間をわずかでも作るのには難しいことでしょう。近所をちょっと散歩することでさえ、重要なことです。子供を家に残して出掛けられないなら、近くの部屋で瞑想したり、時間をかけてお風呂やシャワーを楽しむのも良いでしょう<sup>6</sup>。子どもが自身をいたわる方法を知るための支援をしましょう。ストレスがある時に、お子さんが気分を改善できる方法や落ち着く方法を探してみます<sup>6</sup>。

ストレス、悲しみ、イライラなどの感情は、パンデミック中にも普段でも一般的なものです。しかし、それが人間関係や仕事に影響していると思うなら、サポートを求める時かもしれません。EAPにお問い合わせください。できる限りのことをしているだけでも十分だということをお忘れなくください。

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

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。