



保護者の皆様へ

外出自粛や臨時休校が長引く中、お子さんにもご家族にもストレスがかかったり、不安になったりすることもあると思います。そんな状況で頑張っている皆様に応援したいと思い、ストレスに対応するコツをまとめました。

もっと知りたいことがあれば、教育相談班にお電話ください。一緒に考えさせてください。

☎ 042-778-0946

柳田:教育相談コーディネーター

加藤:自立活動教諭(専門職)言語聴覚士

林:自立活動教諭(専門職)臨床心理士

- ◇ 新型コロナウイルスに関する新しい情報が次々に入ってくる。
- ◇ 外出自粛で、やりたいことができない、学校に行けない。
- ◇ 先の見通しが分からない不安。

知らず知らずのうちにストレスにさらされています。  
お子さんにも保護者にも、いつもと違う様子が見られてもおかしくありません。

**からだ**

頭やお腹が痛い  
眠れない  
ドキドキする

**行動や気持ち**

怒りっぽくなる  
家庭内での喧嘩が増える  
何もやる気がおきない  
こだわり行動を繰り返す  
言動が幼くなる

お子さんだけでなく、保護者の皆様にもストレスがかかっています。  
このような状態に気づくことができれば、意識して対処することもしやすくなります。

そんな時に

## 取り組んでみたいこと



### ストレスを上手に避けよう

映像やニュースは見すぎないように。  
親子関係で疲れたら、親も少し“自分時間”をもつ。



### スケジュールを作る

ドミノ大会

写真

おひるごはん

写真

スケジュールを分かりやすく  
見せてあげることで落ち着くこと  
もあります。

## ☑ リラックスタイムを取り入れよう

以前にできていた趣味が、外出自粛できなくなってしまうのは辛いですね。  
お家でできる活動で、本人がリラックスできるものはありますか？



手芸 工作 読書  
お絵かき ねんど  
音楽 DVD  
カードゲーム ボードゲーム

## 感覚面のリラックス

バランスボール 新聞紙をやぶる  
イヤーマフで防音 毛布にくるまる  
スクイズをにぎる  
保冷剤をガーゼにくるんで体に当てる



## ☑ お子さんをサポートするためには保護者も気分転換を!

一人の時間を作る 読みたかった本を読む  
誰かと話す 手芸をする  
10秒止まって考える アロマの香りのかぐ  
今日も頑張った自分をしっかりとほめる



「こんな大変な時なのに  
自分を優先するなんて…」  
と思う必要はありません。

## おすすめ情報

Web サイト	内容	HP アドレス・QR コード
新型コロナウイルスと子どものストレスについて 国立成育医療研究センターこころの診療部	① ご家族向けリーフレット ② 親子でできるストレス対処法 ③ 子どもとできるセルフケア編 ④ リラクゼーション編 ⑤ お子さんの成長に応じたケア編	<a href="https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html">https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html</a> 
おうちのくらしの一と ヨコハマプロジェクト	新型コロナ発生後、障害のあるご本人とご家族から寄せられる声をもとに「問い」を設定し、イラストを使って答えています。 ・最近、いらいらしちゃうのはどうして？ ・緊急事態ってなに？ ・おさんぽ中、友だちをみかけました！ちかよったらいけないの？ など	<a href="https://yokohamapj.org/note/">https://yokohamapj.org/note/</a> 
不確実な時に自閉症の人たちを支援するということ 川崎医療福祉大学社会連携センター TEACCH Autism Program	ノースカロライナ大学の自閉症支援・研究チームからの発信を、翻訳した資料です。一部英語の箇所もありますが、具体的な支援の例が豊富で、参考になります。	<a href="https://w.kawasaki-m.ac.jp/data/6278/topicsDt1/">https://w.kawasaki-m.ac.jp/data/6278/topicsDt1/</a> 