

新型コロナウイルスを心配している子どもや若者の支援ガイド



保護者，子どもや若者を支援する立場にある人に対するアドバイス

現在，不安定な状態が続いています。多くの子どもや若者が不安になり，どうなってしまうのか心配していることと思います。このような反応は普通のことです。ここでは子どもや若者を支援する大人に対するアドバイスをお示ししたいと思います。

私たちは多くの情報を利用することができます。これは素晴らしいことであると同時に混乱を招いてしまうかもしれません。そのため，ここではいくつかのアドバイスをまとめるとともに，有用なリンクをお示しします。これらの情報が有益であると幸いです。

現在でも状況が急速に変化し続けていることを踏まえ，最新の情報を下記のリンクから閲覧できます（訳者注：英語の情報になります）：<https://emergingminds.org.uk/resources/>

NIHR | Oxford Health Biomedical Research Centre

NIHR | Oxford Health Biomedical Research Centre



ご自身をケアする

現在、あなた自身が不安になったり心配したりすることは十分理解できることです。さまざまな困難を抱えていることでしょう。対処するために役立つことを探してみてください。このことによって、子どもや若者と話をする際に、ずっと容易にあなた自身が望むような振る舞いがとれることになるでしょう。

大人向けの有益な情報（訳者注：英語の情報になります）：

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>

<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

健康的な習慣を継続する

可能な範囲で、なるべく日常の日課は継続するようにしましょう。例えば、食事、睡眠、勉強、遊び、休憩に関することです。日課は、子どもや若者に安心感を与えるのに役立ちます。外に出て自然に触れることも有益でしょう。自然に触れることで気分が高まるということが明らかになっているので、医学的に許されるならば、子どもや若者と外で過ごすようにしましょう。もし外出することが許されなかったり気が進まなかったりする場合は、室内でできる運動を促してください。多くの無料アプリや You Tube の動画が活用できます。



悪循環に陥らないように注意する

このようなときに陥ってしまいがちで、長期的にみると、不安を維持してしまうかもしれない行動がいくつかあります：

- 物事を回避する（例、それまで一人でできていたのに親と一緒にできない）
- 引っ込み思案になる
- ネットを使って検索ばかりする
- 長い時間心配なことを話すのに費やす
- 危険性について警戒を解かない
- 確認をする（例、最新のニュースを頻繁にチェックする）
- 何か行動をするよりも頭の中で多くのことを考える
- 医学的な助言を超える水準で手を洗う

上記や関連する行動を注意深く見ておき、（単に短期的にではなく長期的において）何が役に立つのか、何かさらに不安を感じることを止めてくれるのかについて、子どもや若者が注目できるように支援してください。ついつい陥ってしまいがちな悪循環を断ち切るために、子どもたちが上記の行動に対処するためのアイデアを追って紹介していきます。



子どもや若者に応じる

子どもや若者は、周囲の大人を見て、どのように対応しているのか、あるいは心配すべきか否かという手がかりとしているでしょう。そのため、子ども達との会話についてどのように応じているか注意してみましょう。これは、あなた自身の不安を隠す必要があると言っている訳ではありません。むしろ逆に、一定の不安やストレスは普通のことであると認めて、どのように対処するかを考えるように子どもを支援することが大切です（例「私が心配な時には、友達に電話してみるかな。お友達に電話してみようか?」「心配な時には紛らわすためにおもしろいテレビ番組を見るのが好きなの。どの番組を見たい?」）。大人もまた心配になるということを知ることが問題は問題ありません。しかし、大人が完全に参ってしまっているのを見たら、さらに恐ろしく感じたり、自分の心配を大人と共有することが難しく感じたりしてしまうかもしれません。

心配について話す

心配について話したり、子どもや若者が気にしていることを聞いたりしてがると良いでしょう。子どもや若者があなたと話ができる時間や場所を設けてあげましょう。ただし、子

ども達は話がしたいというそぶりを見せないこともありますので、サインを見逃さないようにしましょう。子ども達のサインは、普段よりもあなたの近くいることかもしれません。

いつ話をするか

子ども達の心配がわき上がってきたときに、彼らと話をできればとても良いでしょう。まさにそのときであれば、話せるというきもちになっているからです。しかし、それはいつでも可能なわけではありません。重要なことは、子どもとあなたがストレスなく話ができるとき、忙しくない、あるいは疲れていないとき時に話をするということです。布団に入る直前に心配なことについて話し合うことは避けた方が良くかもしれません。寝ているときにより怖くなってしまったり、さらに心配になってしまったりすることがあるからです。もし、子どもの心配が寝るときに増えてしまっているようであれば、その心配なことは前に聞いているし、心配なことについては本当に話したいと思っているということを伝えた上で、別の時に話をするを約束します（そして、その約束を守ります）。そうすると、もしかしたら、心配にとらわれる代わりに、頭を切り替えられるようなことを思いつくかもしれません。

どのように話をするか

心配や不安を引き起こす状況の鍵となる特徴は、不確実性の感覚の高まり、潜在的な脅威、責任感、そしてコントロール感の低減にあります。そのため、現在の世界の状況が不安をあおっていることは容易に理解できます。したがって、子ども達との会話では、以下のようなことを通じて手助けすることが大切です：

- a. 心配したり不安になったりすることは当たり前のことであると認めてあげる
- b. 現状について正確で現実的な理解を育む

- c. 子どもができるシンプルで実用的なことを教えると同時に、子どもの責任の限界をはっきり示す

役に立つ可能性のあるステップ

① 子どもの恐怖や心配に興味を持ち、認めてあげましょう

「開かれた質問」から始めてみましょう。開かれた質問とは、簡単に「はい」か「いいえ」で答えられない質問です（例、「何がこのように感じさせている？」「ウイルスについてどんなことを聞いたことがある？」「このことで心配していることは何？」）。年長の若者の場合は、インターネットや友だちから情報を得ているかもしれませんので、どういったことを聞いているか調べてみましょう。これら全てが、子ども達の恐怖や心配を理解するのに役立ちます。

子ども達の考えていることによって、子ども達自身が不安になっていることを認めてあげましょう。心配を低く見積もったり、退けたりしないようにしましょう（例、「大丈夫になるよ！」「バカなことを言わないで」）。子どもや若者が真剣に取り組んでくれないと感じてしまって、話をするのをいやがってしまうでしょう。むしろ、良くなるだろうと感じられなくなってしまうかもしれません。さらに、（それらは、ばかげているようなものに思えるかもしれませんが）考えていることを伝えずに、将来について質問しなくなってしまうかもしれません。また、自分の頭の中に浮かぶ考えをコントロールすることは簡単ではありません。そのため「そのことを考えるな」と言う代わりに、その考えには気がつけるように、しかしその考えにとらわれないように励ましてみましょう（例、また、

やっかいな心配になる考えが出てきたわね。代わりに何んなことが考えられるかしら？）。

② 理解したと感じられるように、心配が普通のことだと感じられるように手助けしましょう

全ての人にとって不安をかき立てられる状況であること、心配になることは普通であるということを認めてあげましょう。例えば、子どもが祖父母のことを心配していたら「おじいちゃんやおばあちゃんのことを心配しているのね。私も少し心配しているわ。」と伝えた後で、ポイント③、④、⑤を用いると良いでしょう。

しばらくの間はいつもと違うことを認めて、そのことによって、子ども達が楽しみにしていたことや好きなことができなくなってしまう、がっかりしてしまうことも認めてあげましょう。がっかりすることは普通のことであって、問題のあることではありません。



③ 子どもが持っているかもしれない勘違いはやさしく直してあげましょう

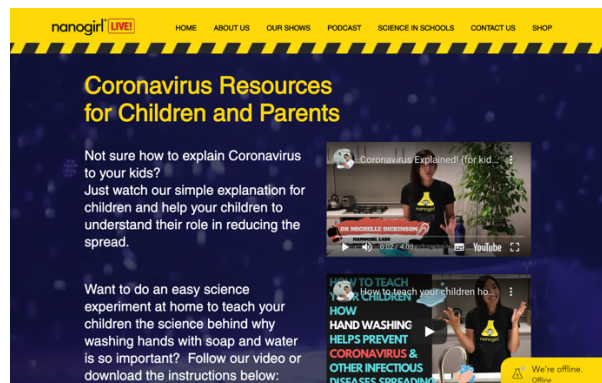
子ども達の心配に気がつき、理解していることを示したあとで、勘違いを直してあげるために、事実について示してあげることができます（例、ウイルスが町に来ているので、みんな死んでしまうと考えているかもしれない子どもには、「道を歩いている人がウイルスを持っているって怖がっているよね。近くに住んでいる人が病気であることを知るのは、あまり嬉しいことではないわ。だけど、そのことは私たちみんなが死んでしまうことを意味しているわけではないのよ。事実、ウイルスに感染した多くの人は熱が出て咳がでるだけなの。」）。

あなたが知っている事実に基づいて話をするようにしましょう（多くの人は軽症であり、数週間で回復する；ペットには感染しない）。推奨されるような、**子どもの年齢に合致した適切な信頼できる情報源**、あるいは研究結果やニュースから（下記の URL 参照）情報を得るようにしましょう（訳者注：英語の情報になります）。

あなたが知らなかったり、答えを見つけられなかったりしたら、その際には、**知らないと伝えることは何も問題ありません**。現時点では、不確実なことがたくさんあるので、子どもが尋ねることの中には回答することが不可能なものもあります。不確実なことを全て取り去ることや全ての答えを探すことを考えるのではなく、私たちが分からないこともあるのだということや、分からなくても問題がないということを説明することが有益です。そして、周りにいる大人は子どもの世話をし、あげられるし、科学者やお医者さんが治療の最適な方法を探すために働いていることを説明することで、心配をやわらげてあげられます。

幼い子どもには

Nanogirl Live：新型コロナウイルスについてのビデオや、どうして手を洗ったり、くしゃみや咳をする際に肘で隠す事が大切なのかについて説明しているビデオ



<https://www.nanogirllive.co.nz/coronavirus-soap-experiment>

マンガ：新型コロナウイルスの感染や感染拡大を防ぐためにできることについてのマンガ

It's a word you might have heard at school or online or on T.V.



<https://www.npr.org/sections/goatsandsofa/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?t=1584457518291>

学齢期の子どもには

BBC ニュースラウンド：新型コロナウイルスに関するさまざまな話や感染のビデオ

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51204456>

以下のものが含まれます：

真実とデマの真偽

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51387017>

ニュースラウンド：新型コロナウイルスに関する不安に対処するためのアドバイス

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51911025>

年長の若者には

世界保健機関（WHO）：新型コロナウイルスと感染拡大防止に関する事実についてのビデオ

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&t=216s>

疾病管理センター（CDC）：新型コロナウイルスに関する事実を示した1頁のシート

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts-h.pdf>

④ 子どもが適切な範囲についてはコントロール感を感じられるように手助けしましょう（そして、それが他人にも有益であることを強調しましょう）

例、「自分自身を守る方法や、他人を助けるためにできることはたくさんあるの。例えば、

手を洗ったり、誰かのために買い物をしてあげたり」

先に挙げたサイトから、子ども自身や周りを安全にするための、子ども達に理解できる情報が利用できます。

⑤ 子どもの責任ついて、明確な限界を示しましょう

政府や病院、科学者といった人たちが人々を守るために一生懸命働いていることを子ども達に知ってもらいましょう。これはこのような人たちの仕事です。この資料の最後に、強迫症状（病原菌を他の人にうつしてしまったのではないかと、とか自分が病気になってしまったのではないかとというような何か悪いことが起きる責任を感じることが多い）を経験した場合に利用できる情報が掲載してあります。

⑥ 良い面を強調しましょう

本当に難しい局面をむかえています。既にあるポジティブな面を見つけられるように支援しましょう。例えば、「私たちが安全に暮らせるように多くの人たちが働いてくれているわ。お医者さん、看護師さんが病院で、科学者の先生達はワクチンを作ろうとしている。私たちもよ。そう、手を洗うの！」既にある素晴らしい地域の組織や、お互いを助けるために取られている人たちの活動を教えてあげましょう。

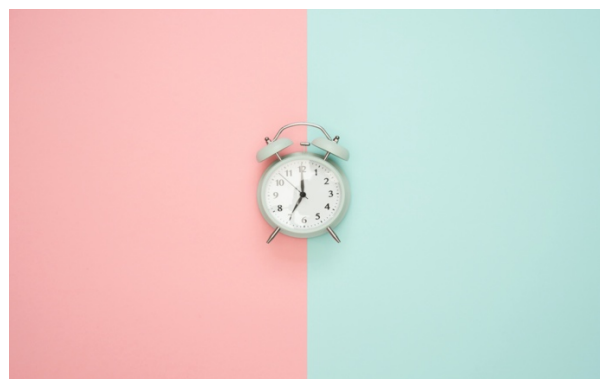


⑦ 心配に対処する方法を見つけ出しましょう

起きている時間はいつでも心配に支配されてしまうのは簡単です。頻繁にニュースに接していればなおさらです。大人のいないところで子どもがニュースに接する時間は制限しましょう。例えば、あなたと子どもが一緒に視聴し、そこでの話題について話し合うことができる「ニュースの時間」を導入することができます。年長の若者には、役に立たない情報をソーシャルメディアから得ている場合、どのくらいの時間を過ごしているか、あるいは何を見ているかについて制限をかける実験はできないでしょうか？その話題について友達を話す時間が長い場合、その会話を制限して、他のことを話すことができないでしょうか？

子どもと若者が、その心配は自分に何かできるようなものであるかどうか考えられるよう手助けしてみましょう。子ども達のコントロール下にならないようなものであれば、徐々に心配に耐えられるようになることや他のことに目を向けることが重要になるでしょう。こうなることは明らかに手強いですが、子ども達に心配に対処できると自信をつけてあげるこ

とや、心配をコントロールできるような実質的な方法として「心配の時間」を導入することができます。この時間は、毎日の中であなたが一定時間（最大 30 分）腰を据えられて、順番に心配なことを通して話ができる時間です。あなたの役割は、もっぱら話を聞き共感することになります。



子どもと若者が「心配の時間」以外に心配し始めてしまったときには、その心配を記録しておくよう伝え、確実に「心配の時間」に取り扱えるようにします。このことは、そのときには大きな心配であるように思えても、時間がたつとそうでもないことに気がつくのにも役立ちます。

⑧ 心配を減らすためにステップを実施しましょう

先に不安の悪循環で述べたように、一見良さそうな行動でも、実際には問題を悪化させる結果につながるときがあります。これまでに、心配に対処する方法について語ってきました。また、注意すべき行動として、確認や、危険性について警戒を解かないこと、医学的な助言を超える水準で手を洗うことなどをあげてきました。子どもや若者に、これらの行動を減らしてみる実験をするように促してみましょう。信頼できる友達がやっているのと同じようにです。友達はどうのように手を洗うことを勧めているのでしょうか、どのくらいの時間そのことについて頭の中で考えたら良いと思っているのでしょうか？このように考

えてみることで、子どもや若者が実質的なステップを実行することができることもあります。例えば、他人に関する心配（例、祖父母や友人の健康に関すること）であれば、直接会えないときに、その人たちとよりつながることができること、例えば、ラインやメールを送る、電話をかける、スカイプやテレビ電話を使う、メモを書いたり、カードを作成したりして送る等、をしてみるように励ますことができます。

不安が慢性的で生活に支障を来すとき



子どもや若者の中には、他の人よりも不安に対処することが難しい場合があります。これは必然的なことです。子どもの中には既に不安の問題で苦しんでおり、現在の状況は既にある心配を悪化させているかもしれません。もし、あなたが心配している子どもや若者の不安が慢性的で生活に支障を来しているなら（例、睡眠、学校での課題、友人関係、家族での生活における困難）、おそらく専門家による支援が必要になるでしょう。お近くの専門施設に相談に行きましょう。

他の有益な情報源：

子どもに新型コロナウイルスについて話す

読む：

ユニセフ (UNICEF)：子どもに新型コロナウイルスについて話す際の8つのポイント

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

NHS Trust：新型コロナウイルスに関する不安について子どもに話す際のヒントとアドバイス

<https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf>

アメリカ学校心理士会：親が子どもに新型コロナウイルスについて話す際の資料

[https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource)

Wandering Mind of a Psychologist：新型コロナウイルスについて子どもに話すことが、どうして大切なのかを説明しており、具体的な説明の言い方や質問方法が提供されている資料

<https://wanderingmindofpsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?twitterimpression=true>

ガーディアン誌：子どもに新型コロナウイルスについて話をする際に、どのように、そして何を話したら良いかを示している資料

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/02/stop-a-worry-becoming-catastrophic-how-to-talk-to-your-kids-about-the-coronavirus>

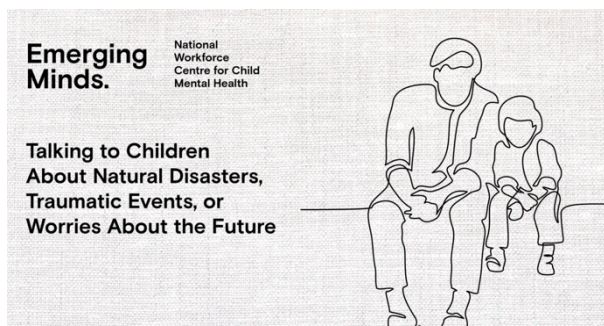
見る：

BBC ラジオ (BBC Radio 4's Women's hour) :

子どもに新型コロナウイルスについてどのように話すかについて議論している音声

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p085rjkm>

Vimeo : 自然災害やニュースの出来事についてどのように伝えるかのヒントとアドバイス



<https://vimeo.com/394049129>

児童心理学者エレンリッチーメイ教授 (Dr. Ehrenreich-May) による動画：新型コロナウイルスについて子どもに話をする際の3つのヒント

<https://vimeo.com/398065042?ref=tw-share>

The Child's Mind Institute : 新型コロナウイルスについて子どもに話をする際のアドバイスに関する動画



<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

子どもに関わる教職員のための情報

アメリカ学校心理士会：学校で働くメンタルヘルスの専門家が子どもに感染症の疫学と感染について準備した資料

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/preparing-for-infectious-disease-epidemics-brief-tips-for-school-mental-health-professionals>

ユニセフ (UNICEF) : 教師に対するアドバイス

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>

疾病管理センター (CDC) : 親、教師、子どもに関わる他の専門家のための一般的原則

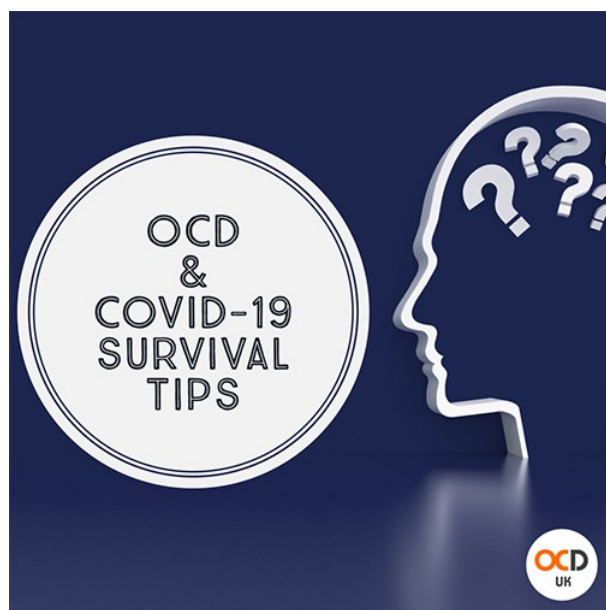
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

イギリス心理学会：新型コロナウイルスについて子どもに話をする際のヒント。子どもとなっているが、ヒントや方略は親に限らず子どもに関わるすべての人に当てはまる。

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

特別なニーズのある子どもと若者のための情報

強迫症状を扱うための有益なヒントと OCD-UK（成人を対象としているが 10 代の若者には適用可能）による感染拡大時における手洗いの対処法



<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>

国際 OCD 基金：OCD の若者の親のための助言

<https://iocdf.org/covid19/talking-to-kids-about-covid-19/>

アディテュード（Additude）：ADHD の若者の親のための助言

<https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

アナ・ケネディ・オンライン:自閉症児の親のための助言

<https://www.annakennedyonline.com/autism-and-coronavirus-advice-for-parents-by-rosie-weldon/>

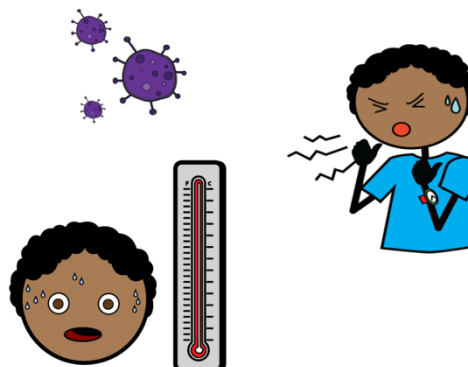
自閉症児の習慣が乱されることに対する助言

<https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

新型コロナウイルスについてのソーシャルストーリー

WWW.LITTLEPUDDINGS.IE

The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Coronavirus-Free-Printable-.pdf>

メンキャップ（mencap）：学習障害の子どもや若者のための読みやすい資料

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20OeditsAH.pdf>

子どもの不安マネジメントに関する全般的な情報

Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries, 2nd Edition*. London: LittleBrown.

本書は、不安な子どもを親がどのように支援したらよいかに関する本で、多くの挑戦や方略が書かれている。



外出禁止

児童心理学者エレンリッチーメイ教授（Dr. Ehrenreich-May）による動画：外出できない子どもの強い情動に対する対処

<https://vimeo.com/398401539>

BBC 一口サイズ：自宅学習へのアドバイス

<https://www.bbc.co.uk/teach/five-ways-to-keep-your-kids-learning-at-home/z4966v4>

BBC 一口サイズ：自宅でできる教育活動

<https://www.bbc.co.uk/teach>

外出できない子どものための室内活動 10

<https://www.babygaga.com/coronavirus-self-isolation-quarantine-activities-for-kids/>

作成者

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell

オックスフォード大学・レディング大学，英国

翻訳者

石川信一・岸田広平
同志社大学