

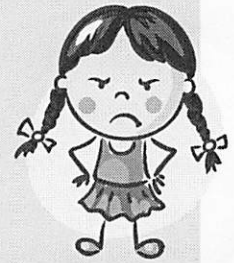
感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために

新型コロナウイルス感染症対策として、感染の拡大のスピードを抑制するため、さまざまな取り組みが行われています。その中で、学校の休校、イベントの中止やいろいろな情報が流れるなど、子どもや子どもの身近にいる大人の生活にも大きな影響が出てきています。

子どもたちの中には、自分や家族も病気になるのではないかと不安を抱き、いつもと異なる反応や行動がみられることがあるかもしれません。これらの反応・行動は一般的なことであることを知っておくことが大切です。



- 腹痛や頭痛、不眠、食欲不振などの身体症状を示す
- いつもより泣いたり、大人にしがみついて離れない
- 急に幼い言動をしたり、夜尿、お漏らし、わがままになるなど、いわゆる赤ちゃんがえり
- 遊びの中で起きている出来事を再現する



感染予防の観点からの子どものための安全な環境づくり

放課後児童クラブ(学童保育)などで、長時間、大人数の子どもが室内で過ごす場合、感染予防の観点から以下の点に気を付けてください^{※1}。

- 定期的な換気
- 密閉した空間で大人数が集まるよりも、屋外や広い屋内で、人が密集せずに十分に体を動かす配慮
- アルコール清拭による消毒(おもちゃ、子どもが良く触れるドアノブなど)
- 体調が少しでも悪い子どもを早めに見つける。また、利用を控えてもらう(健康チェックカードの利用など)
- 体調が少しでも悪い職員は勤務を控える
- 体調が悪い家族のいる子どもや職員の利用は控える
- 食事やおやつの前、遊んだ後などの手洗いとアルコール消毒の徹底
- 調理活動は控える



子どもや親、養育者の不安を軽減する：正しい情報を伝えること

感染症の流行や自然災害など大きな出来事が起こった際には、その出来事に関するいろいろな情報やうわさが広がり、そのことによって、どの情報が正しいのかの判断が難しくなることがあります^{※2}。子どもはよりその影響を受けやすいといえます。子どもが心身ともに良い状態で過ごすために、ぜひ皆さんに気をつけていただきたいことがあります。

子どもが出来事に関連したテレビのニュースや映像を繰り返し見ることがないようにしてください。子どもは認知的にも情緒的にも発達途中段階であるため、映像の中の出来事を現在の状況ととらえたり、より不安や恐怖を増強することがあります。

また、年齢が高くなるにつれ、スマートフォンやインターネットを通して、子どもが自分で情報を得られるため、うわさやデマの被害に遭うリスクが高くなります。子どもに対しては、個々の発達や理解に合わせた情報の提供や、正しい情報の取り方について話し合うなど、家族や身近にいる大人のサポートが必要です。情報が、いつ、どこ(誰)から発信されたものかについて、注意を払うようにしてください。

感染拡大に対する状況や方針は、以下にお示しするURLの情報をご参照ください。

○ 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

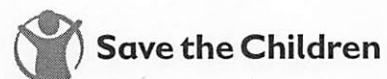
※掲載情報は随時更新されますので、都度、ご確認くださいませようお願いします。



不安やストレスを抱えた子どもや家族へのコミュニケーション

不安や恐れなど心理的ストレスを抱えている子どもや家族と関わる時には、以下を参考にしてください^{※3}。

- ニーズや心配事を確認する
- 支援が必要と思われる子どもに注意を向ける
- 安心して落ち着けるよう手助けする
- 自ら話すことを聞く
- 基本的ニーズ(衣・食・住)を満たし、可能な限り日課や習慣を保つ
- 規則正しい生活を保つ
- 室内でも、ストレッチやラジオ体操をするなど少しでも体を動かす工夫を生活の中に取り入れる
- 信頼できる情報を得られるように手助けをする
- 公共サービス、社会的支援につなぐ
- 自分の力で自分を守るよう支援する(手洗い、咳エチケット、適度な運動など)



もし、地域に新型コロナウイルスに感染し、快復した後に学校へ登校する子どもがいる際には、学校と連携し、差別が生じないよう、クラスの子どもたちには事前に病気について分かりやすい言葉で伝えておくことも大切です。

また、子どもの中には、依然として強いストレスを抱えていたり、日常生活に支障をきたしているなど、自分だけでは上手く対処できず、さらなる支援を必要とする子どももいます。その際には、精神保健医療の専門家につなげる必要があります。すぐに専門家につなぐのが難しい場合は、教員、スクールカウンセラー、保健師など、地域の人たちから更なるサポートが受けられるようにつなぐことが重要です。

参考資料

○ 手洗い（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/dl/poster25b.pdf>

○ 咳エチケット（厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000187997.html>

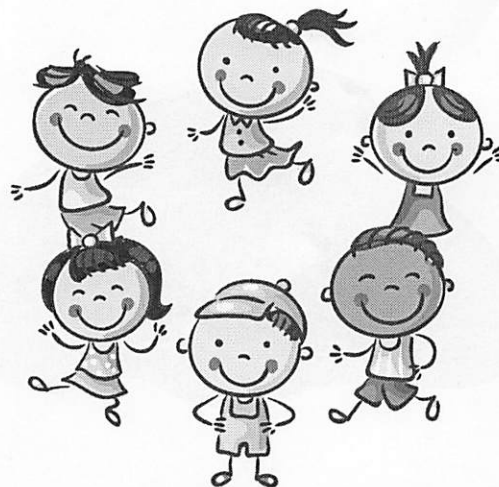
○ 「新型コロナウイルス感染症に関するQ&A(2020年2月27日現在)について」(日本小児科学会)

http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=326&fbclid=IwAR1jofXGNA-uJ2goqmrcDOc2wA0DYgAbgCad1mJITUkxoOg0tmMQ9tRc-80

※掲載情報は随時更新されますので、都度、ご確認くださいませようお願いします。

○ 子どものこころの支援「子どものための心理的応急処置」(セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン)

https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/PFA_191003.pdf



このメッセージは以下の団体により共同で発表されました。

一般社団法人 日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム

一般社団法人 日本公認心理師協会災害支援委員会

公益社団法人 セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

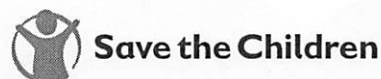
※1 「新型コロナウイルス感染症に対する感染管理」(国立感染症研究所 国立国際医療研究センター 国際感染症センター)

<https://www.niid.go.jp/niid/images/epi/corona/2019nCoV-01-200221.pdf>

※2 International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Psychosocial Center. Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. [cited 2020 February 27].

Available from:https://pscentre.org/wp-content/uploads/2020/02/MHPSS-in-nCoV-2020_ENG-1.pdf

※3 「子どものための心理的応急処置」(セーブ・ザ・チルドレン)https://www.savechildren.or.jp/news/publications/download/PFA_191003.pdf



危機的状況下で子どもが示す一般的な反応の例

危機的状況に直面した子どもは、認知発達段階によりさまざまな反応や行動を示すことがあります。これらは、危機的状況下において子どもが示す通常の反応や行動です。認知発達段階には個人差があり、このような反応を示す子どももいれば、全く示さない子どももいます。

0~3歳 くらい

何が起きたのか理解できず、ただただ親や養育者にしがみついたり、離れなくなったり、以前は怖がらなかったことを怖がる場合があります。睡眠や食事行動に変化が起きたり、より幼い行動に戻る場合があります。

4~6歳 くらい

親や養育者（主たる愛着対象）の反応を見て、事実を推測します。また、想像力豊かな内面を持っていて、想像的な考え方をすることがよくあるため、悲惨な出来事を自分のせいだと考え、現実でないことを言い出すこともあります。

7~12歳 くらい

起きた出来事について同じ言葉や方法で繰り返し話したり、起きた出来事を遊びの中で表現したりする（例えば、震災ごっこなど）ことがあります。これらは、子どもの自然なストレス対処方法の一つでもあるので、遊びを無理に止めずに見守り、良い結果に導けるよう接してください。

13歳以上 くらい

緊急時の深刻さを自分の視点からだけでなく、他者の視点からも理解できるようになります。強い責任感や罪悪感もこの年齢の子どもによくみられる感情で、自滅的な行動をとったり、他者を避けたり、攻撃的な行動が増すこともあります。親や権威に対して反抗的となり、社会に適合するために、より仲間を頼るようになります。

緊急下においてもできる限り、子どもたちの日課や習慣を保ち、子どもたちが安心して遊んだり、学んだり、休息したり、家族や友達と過ごせる機会や場所をつくりましょう。また、ストレスを抱えた子どものケアをする親や養育者を支えることも大切です。親や養育者を尊重し、彼らが自分自身で子どものケアをし、子どもとより良いコミュニケーションが取れるようにサポートをしましょう。

「子どものためのPFA」
もっと詳しく



公益社団法人セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン
〒101-0047 東京都千代田区内神田2-8-4 山田ビル4F
TEL: 03-6859-0070 MAIL: japan.pfa@savethechildren.org
制作協力: ソニー株式会社

緊急下の子どもへの心のケア

P F A

子どものための心理的応急処置

Psychological First Aid for Children (PFA for Children)



子どものための PFAとは

災害などの緊急時に、子どもの心身を傷つけず、対応するために、「準備・見る・聴く・つなぐ」の行動原則を基本とした、子どもの心の応急手当てです。

「子どものためのPFA」には次のようなことが含まれます。

- ・ニーズや心配事を確認する。
- ・支援が必要と思われる子どもに寄り添う。
- ・安心して落ち着けるよう手助けする。
- ・子どもの話を聞く。
- ・基本的ニーズ（衣・食・住・基本的な医療など）を満たす。
- ・被災した子どもと親・養育者を、情報や公共サービス、社会的支援につなぐ。
- ・さらなる危害から保護する。
- ・自分で問題に対処できるよう手助けする。

「子どものためのPFA」とは
このようなものではありません。

- ・専門家にしかできないものではありません。
- ・専門家が行うカウンセリングや医療行為ではありません。
- ・何が起きたのかを分析させたり、起きた事を時系列に並べさせることではありません。
- ・子どもの感情や反応を無理に聞き出すことではありません。



Save the Children
セーブ・ザ・チルドレン

準備 Preparation



「見る・聴く・つなぐ」を効果的に行い、
自分の安全を守るための準備

- ・危機的な出来事について調べる。
- ・その場で利用できるサービスや支援を調べる。
- ・安全と治安状況について調べる。

見る Look



1 安全確認を行う

- ・自分の身の安全を確保する。
- ・周囲の危険に注意する。

2 明らかに緊急の対応を必要としている子どもがいないか探す

- ・重傷を負い、緊急医療を必要としている子どもやその家族はいないか？
- ・水や食べ物、衣類の替え、避難場所などを必要としている子どもはいないか？
- ・虐待や暴力などの危険にさらされていると思われる子どもはいないか？

3 深刻なストレスを抱えている子どもがいないか確認する

- ・特別な支援を必要とする子どもはいないか？
- ・普段と様子が違う子どもはいないか？

聴く Listen



1 支援が必要と思われる子どもに寄り添う

- ・優しく穏やかに話しかけ、自己紹介する。
- ・視線が子どもと同じ高さになるように身をかがめたり、しゃがむ。
- ・子どもが話したいときに話せるような安心・安全な環境をつくる。

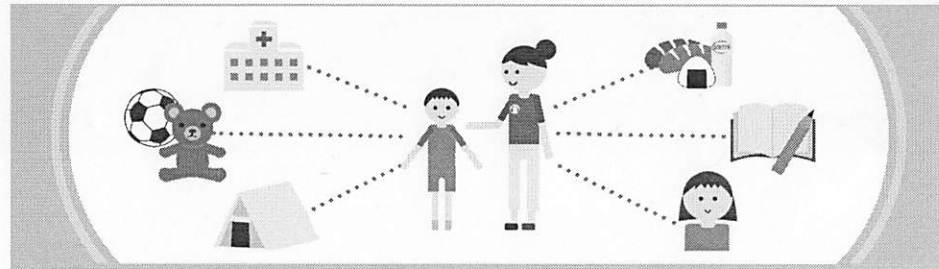
2 子どものニーズや気がかりなことについて尋ねる

- ・何が必要で、何が心配かを確認する。
- ・できることを一緒に考えるなど手助けをし、子どもが自ら問題に対処できるよう支える。

3 子どもの話に耳を傾け、気持ちを落ち着かせる手助けをする

- ・子どもやその家族に寄り添う。
- ・話すことを無理強いしない。
- ・起きた出来事について子どもやその家族が話したい場合は、耳を傾ける。

つなぐ Link



● 基本的なニーズが満たされ、適切な支援が受けられるようサポートする

- ・安全の確保、衣・食・住・基本的な医療など、生きていく上で必要な基本的ニーズが満たされるよう情報を提供したり、つないだりする。
- ・特に必要としているもの（例えば、アレルギー対応の離乳食など）を把握し、それらが入手できる場所へつなげる。

● 自分で問題が対処できるよう手助けをする

- ・危機的状況下の子どものニーズは多様である。
- ・何でもしてあげるのではなく、できるだけ子どもの自助力を促す。

● 子どもを、大切な人や社会からの支援につなぐ

- ・子どもが家族や大切な人と離ればなれにならないよう支援する。
- ・例えば、遊びや学びなど、子どもが必要としている特有のニーズを理解し、支援につなげる。

● 情報を提供する

- ・子どもやその家族が必要とする情報を提供する。

【危機に見舞われた人が求める主な情報】

- ・基本的ニーズに関すること
- ・発生した出来事
- ・影響を受けた大切な人たちの状況
- ・自分たちの安全
- ・自分たちの権利
- ・必要な援助や物資を得る方法

専門的な支援を必要とする子ども

生きていく上で必要な基本的ニーズが満たされ、安全、尊厳、権利が守られ、家族や地域からの支援を受けることで、多くの子どもは専門的な支援を必要とせず、再びもとの状態に自分の力で戻るようになります。

しかし、子どもの中には、長期にわたって強いストレスを抱えていたり、日常生活に支障をきた

すなど、自分だけでは対処できず、さらなる支援を必要とする子どももいます。

その際には、精神保健医療の専門機関や専門家につなげる必要があります。すぐに専門家につなげるのが難しい場合は、保健師、養護教諭、教員など、地域の人たちからさらなるサポートが受けられるようつなぐことが大切です。