

コロナウイルスについて家族で話をしましょう

子どもたちは、コロナウイルスについて日々様々な情報に接しています。理解していることば、分からないことば、親やメディアなど大人が語ることばや感情にも敏感になっていることばでしょう。東日本大震災において、非日常的な状況の中で様々な情報や周囲の大人の反応によって、多くの子どもたちが不安な状況にあったと報告されています。子どもの話を聞き、何が起きているのか理解できるように助けてあげることが大切なようです。大人にとっても、子どもに話をする事で客観的になり、冷静に判断できるようになるという効果も期待できるとのことです。

以下、日本心理学会のHPからの引用です。参考まで。



お子さんとコロナウイルスについて話しましょう (Talking to children about Coronavirus)

1. 話すのは良いことです。

子どもたちはコロナウイルスについて何か耳にするでしょうし、マスクをしている人が増えたことなど、周囲の変化にも気づくでしょう。子どもにとって、保護者とコロナウイルスについての会話を普通にできることは重要です。なぜなら保護者は子どもにとって最高の情報源であり安心の源だからです。友だちや他の子どもから、想像にすぎない話や間違った情報を得てくることもあるでしょう。子どもたちが直接保護者に確認する機会をもてることは、とても大事なことです。

2. お子さんの年齢も考えつつ、事実を話しましょう。

子どもにとっても、正直さと正確さは大切です。事実を伝えましょう。ただし、年齢に合わせて、何をどこまで伝えるか、情報の質と量を調整しましょう。たとえば「ワクチンはまだないけれど、お医者さんが一生懸命、作ろうとしているよ」とか「病気になる人はたくさんいるかもしれないけれど、ふつうは風邪やインフルエンザのように、ちゃんと治るよ」などと説明できるでしょう。

3. お子さんが質問できるようにしましょう。

子どもがコロナウイルスについて疑問を持ったり心配したりするのは当然のことです。質問をしたら答えが返ってくる環境を与えることで、子どもたちの不安を軽減することになるでしょう。繰り返しになりますが、回答は正直に。分からないことは、分からないと言って構いません。現時点では、コロナウイルスに関して誰にも答えられない質問があります。そのことを説明し、答えを見つけようと働いている人たちについても、伝えましょう。子どもにも、子どもなりの考えがあるでしょう。それを聴いたり、絵に描いてもらったりしましょう。

4. 自分の心配にも目を向けましょう。

先行きが不透明だと、誰でも不安や心配を感じるものです。あなた自身の心配や疑問について話せる大人を見つけて下さい。あなたにとって、落ち着きを取り戻す助けになるものは何でしょうか。自宅にいるなら、音楽、呼吸法、リラクゼーション法、気晴らし(面白いものを見るなど)、家族やペットとの時間などが役立つでしょう。落ち着いた気持ちで子どもたちに話しかけましょう。そのことが子どもたちの安心につながります。

5. 実践的なガイダンスをしましょう。

子どもたち自身が健康のためにできる最も大切なことは何か、繰り返し伝えましょう。手洗い、そして咳エチケットです。手洗いしながら歌う歌を一緒に考えるなど、子どもが楽しく続けられるような工夫をしましょう。

(英国心理学会公式Webサイト掲載記事を日本心理学会が翻訳)

子どもに話すコロナウイルス関連資料

- 岡山大SDGs推進本部・知識流動システム研究所「新型コロナウイルスについて一緒に考えよう」
- 日本学校心理士会「新型コロナウイルス(COVID-19)について子どもに話す」・「同短縮版」