

# 1 新型コロナウイルスとペアレンティング 1対1の時間

仕事に行けない？ 学校は閉鎖？ お金の心配？ ストレスを感じ、困惑するのは当然です。

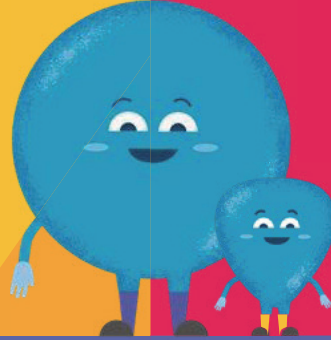
学校閉鎖は私たちの子どもたちとより良い関係を築く良い機会でもあります。

1対1の時間は自由で楽しいものです。子どもたちにとって愛され守られていると感じるとき、親にとって彼らがどれほど大切であるのかを表すときになります。

## 子ども一人ひとりと過ごす時間を確保しましょう。



20分もしくはそれ以上、どのくらいの時間をとるかは私たち次第です。毎日同じ時間帯にすることで、子どもたちは楽しみにするようになるかもしれません。



子どもに何をしたいか聞いてみましょう。

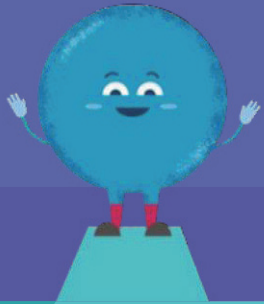


選択することは、彼らの自信になります。彼らのしたいことが物理的距離によって難しい場合は、そのことについて話す機会になります。（次のリーフレットを参照）



## 未就学児と過ごすときのアイデア

- 顔の表情や音を真似る。
- 歌ったり、鍋とスプーンで音を鳴らしたりする。
- カップやブロックなどのおもちゃで遊ぶ。
- お話や読み聞かせ、絵を一緒に見る。



テレビや携帯電話の電源を切りましょう。ウィルスから自由になる時間になります。

## 中高生と過ごすときのアイデア

- 彼らの好きなことについて話す。スポーツ、音楽、テレビ、芸能人、友達。
- 一緒に好きな食事を作りましょう。
- 彼らの好きな音楽に合わせて運動を一緒にする。

## 小学生と過ごすときのアイデア

- 本を読んだり、絵を見たりする。
- クレヨンや鉛筆で絵を描きましょう。
- 踊ったり、歌を歌ったりする。
- 家事を一緒にする。掃除や料理。
- 学校の勉強を手伝う。

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASED

彼らの声を聞き、見る。あなたのすべての関心を注ぐ。楽しんで！



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 2 新型コロナウイルスとペアレンティング ポジティブさを保ちましょう。

子どもたちが私たちがいららさせているとき、ポジティブに感じることは難しいです。私たちはしばしば「やめなさい!」と言います。しかし、子どもたちは、もし私たちがポジティブな指示を与え、彼らがした正しいことを十分にほめるなら、私たちが頼むことを受け入れやすくなります。

## あなたがして欲しい 行為を伝えましょう。

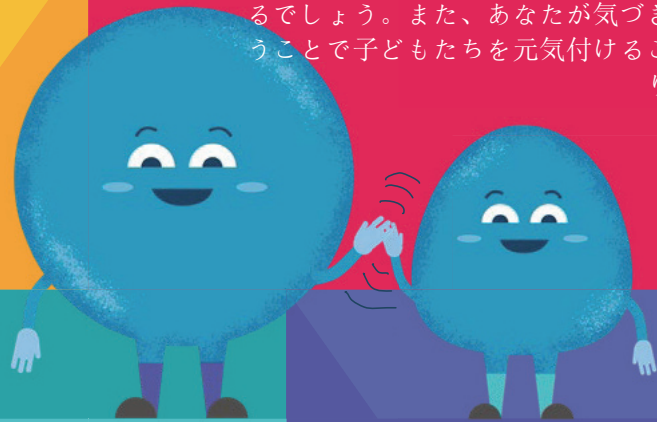
- 子どもたちに何かするように伝えるときには、ポジティブな言葉を使いましょう。例えば、「洋服を片付けてください。」（「散らかさないで」ではなく。）

## すべては伝え方次第です。

- あなたの子どもに対して大声を出すことは、あなたと子どもたちによりストレスとなり、腹をたてることとなります。彼らの名前を呼ぶことで注意を向けさせましょう。そして、落ち着いた声で話しましょう。

## 子どもたちが良いことをした ときには褒めましょう。

子どもたちが何か良いことをしたときには褒めるよう心がけましょう。彼らはそれを見せようとしなくてもかもしれませんが、あなたはその良いことを再びしていることを知るでしょう。また、あなたが気づき、気づかうことで子どもたちを元気付けることとなります。

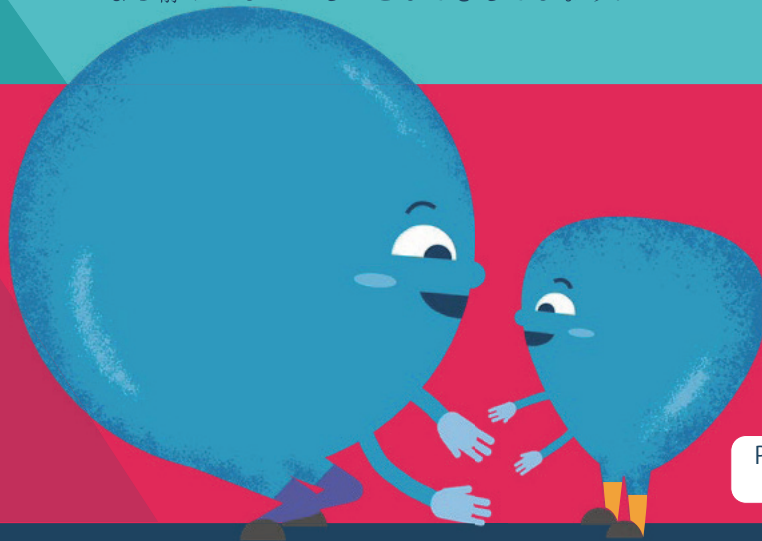


## 現実的になりましょう。

- あなたの子どもはあなたがお願いしたことを実際にすることができますか? 子どもにとって一日中室内で静かに過ごすことはとても難しいことですが、あなたが電話をする15分間なら静かにしていることはできるでしょう。

## 中高生が人とつなが がってられるよう に助けましょう。

特に中高生にとって、友だちと連絡をとることができることは重要です。彼らがSNS やその他安全な距離感でつながっていることができるように助けましょう。これも彼らと一緒にできることです。



For more information click below links:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 3 新型コロナウイルスとペアレンティング 構造化しましょう。

新型コロナウイルスは私たちの日常の仕事、家庭や学校のルーティーンを奪いました。それは子どもたち、中高生、そしてあなたにとって難しいことです。新しいルーティーンを作ることは助けになります。

## 柔軟かつ持続的な ルーティーンを新しく 作りましょう。

あなたとあなたの子どもたちのために、構造化された活動と自由時間のあるスケジュールを立てましょう。これは、子どもたちがより安心して落ち着いて過ごすことを助けます。

学校の時間割りを作るように、子どもたちがその日のルーティーンを計画するのを助けることができます。子どもたちがそれを作るのを助けられれば、ルーティーンに従ってよりよく生活できるようになるでしょう。

毎日運動するようにしましょう。これはストレスや家でエネルギーがたくさんある子どもたちを助けます。



## あなたは子どもの行動の見本です。

もしあなたが安全な距離を保ち、衛生面を気をつけ、他の人（特に病気の人や病気になりやすい人）に優しさをもって関わるなら、あなたの子どもたちはあなたから学ぶことができます。

## 子どもに 安全な距離感について 教えましょう

住んでいる地域で問題がなければ、子どもを外に連れ出しましょう。

手紙を書いたり、絵を描いたりして、他の人と共有することもできます。それを家の外に置いて、他の人に見てもらいましょう！

安全を守る方法について話すことで、子どもを安心させることができます。彼らの提案にも耳を傾け、真剣に受け止めてください。

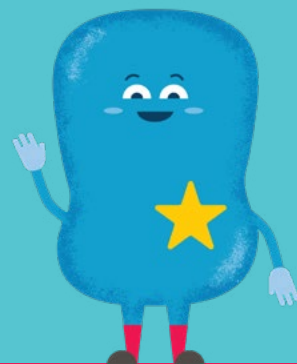
## 手洗いと衛生を楽しみましょう。

手洗いのために20秒間の歌を作りましょう。振り付きで！手洗い習慣のためにポイントをあげたり、ほめたりしましょう。

誰が一番自分の顔を触らずにいられたかを数える、ご褒美つきのゲームを作りましょう。（あなたはそれぞれの様子を確認することができます。）

一日の終わりに、その日のことについて考える短い時間をとりましょう。その日のうれしかったことや楽しかったことをひとつ子どもたちに伝えましょう。

今日あなたがした良いことを自分自身でも褒めてあげましょう。あなたは素晴らしい！



For more information click below links:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.



# 4 新型コロナウイルスとペアレンティング 良くない行動

すべての子どもは間違いを犯します。子どもたちが疲れていたり、空腹だったり、怖がっていたり、一人ぼっちで学んでいるのであれば当然です。そして、家にこもっているときに私たちに困らせるでしょう！

## 向き直しをしましょう。

➤ 良くない行動を早く見つけ、子どもたちの注意を良い行動へと向き直しましょう。

➤ 良くない行動が始まる前に止めましょう！子どもたちが落ち着かなくなったとき、あなたは楽しいことやおもしろいことで気を紛らわすことができます。「さあ一緒にゲームをして遊びましょう。！」



## 一時停止をしましょう。

➤ 悲鳴をあげたくなりますか？ 10秒間休止してみましょう。ゆっくりと呼吸してください。その後、より穏やかな方法で応答してみてください。

➤ たくさん（！）の親がこれが役立つと言います。

## 結果を予測しましょう

結果を予測することは子どもたちが自分のしたことの責任をとることを教えることに役に立ちます。彼らはまた自分を律することができますようになります。この方法は叩いたり、叫んだりするよりはるかに効果的です。

➤ 子どもたちが結論を出す前に、あなたの指示に従う選択肢を与えてください。

➤ 結果を予測させるときには冷静になることを心がけましょう。

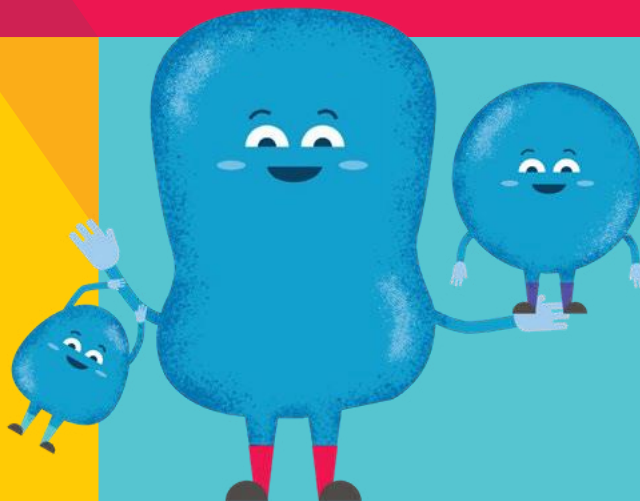
➤ 予測できる結果を確認しましょう。たとえば、中高生からスマートフォンを1週間取り上げることは難しいです。1時間の方がよっぽど現実的です。

➤ 一度、結果の予測を終えたら、子どもたちによいことをする機会を与え、それについて彼らを褒めましょう。

## 1-3の秘訣を使い続けましょう。

➤ 1対1の時間、よい点は褒めること、そして一貫したルーティーンはよくない行動を減らします。

➤ あなたの子どもたちに責任のある簡単な作業を与えましょう。それは、彼らがすることのできることにしましょう。そして、彼らがそれをしたときには、褒めましょう。



For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 5 新型コロナウイルスとペアレンティング 落ち着いて、ストレスに対処しましょう。

今はストレスフルな時間です。あなた自身をケアすることで、あなたの子どもをサポートすることができます。

## あなたは一人ではありません。

たくさんの人が私たちと同じ心配を抱えています。あなたがどのように感じているのか話すことのできる人を見つけましょう。そして、その人に聞きましょう。あなたをパニックにするSNS は避けましょ

## 休みをとりましょう。

私たちはみな、ときに休みがひつようです。子どもたちが眠ったとき、あなたにとって楽しいことやリラックスできることをしましょう。あなたが好きな健康的な活動のリストを作りましょう。あなたがそれをするのは当然の権利です!

## 子どもたちの声を聞きましょう。

子どもたちに対して、オープンに、聞く耳を持ちましょう。子どもたちはあなたにサポートと安心を求めます。子どもたちがどのように感じているかを打ち明けるときには、話を聞いてください。どのように感じるかを受け入れ、安心させましょ



## 一時停止しましょう。

あなたがストレスや不安を感じる時にはいつでも1分間のリラックス活動しましょう。

- ステップ1: 準備
  - 足を床に平らに置き、両手を膝の上に置いて、快適な座位を見つけます。
  - もし快適ならば目を閉じましょう。
- ステップ2: 思考、感情、身体
  - あなた自身に問いかけましょう。「私が今考えていることは何だろうか?」
  - あなたの考えていること注目しましょう。それはネガティブですか、それともポジティブですか。
  - あなたの感情に注目しましょう。それはうれしいことですか、そうではないですか。
  - あなたの身体の調子に注目しましょう。傷ついていたたり、緊張してはいませんか。

- ステップ3: 呼吸に集中
  - 息を吸って、はく、あなたの呼吸に耳を傾けましょう。
  - お腹に手を置いて、呼吸のたびにふくらんだりへこんだりすることを感じましょう。
  - 自分自身に言いましょ。「大丈夫。それがなんであれ、私は大丈夫。」
  - しばらくの間、あなたの呼吸にただ耳を傾けましょ。
- ステップ4: 回帰
  - あなたの身体全体の調子に注目ましょ。
  - 部屋の音を聞きましょ。
- ステップ5: 振り返り
  - 落ち着いたかどうか、考えましょ。
  - 心が整ったとき、目を開けましょ。

一時停止することは、子どもがあなたをいらいらさせたり、何か間違ったことをしたときにも役に立ちます。それは落ち着く機会になります。数回の深呼吸をするだけでもだいぶ違います。また、子どもと一緒に一時停止することもできます!

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 6 新型コロナウイルスとペアレンティング

## 新型コロナウイルスについて話しましょう。

進んで話をしましょう。子どもたちはすでに何かを聞いています。沈黙や秘密は子どもたちを守りません。正直さとオープンさによって守ることができます。彼らがどれほど理解できるか、考えてみましょう。彼らの一番の理解者はあなたです！

### オープンに聞いてみましょう。

- 子どもたちが自由に話させましょう。オープンな質問をして、彼らがどれくらい知っているのか理解しましょう。

### 誠実でありましょう。

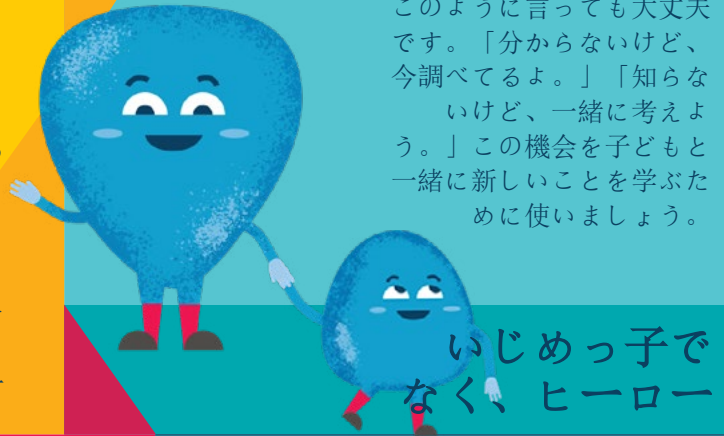
- 子どもたちの質問に対してはいつも誠実に答えましょう。子どもが何歳で、どれくらいの理解力があるか考えましょう。

### 協力的でありましょう。

- 子どもが怖がったり、混乱したりするかもしれません。彼らがどのように感じているのかを分かち合うことができる場所を与え、あなたが彼らのために一緒にいることを知らせましょう。

### 答えを知らなくてもOK

このように言っても大丈夫です。「分からないけど、今調べてるよ。」「知らないけど、一緒に考えよう。」「この機会を子どもと一緒に新しいことを学ぶために使いましょう。」



いじめっ子でなく、ヒーロー

### 周りにはたくさんのストーリーがあります。

本当の話ではないことがときにあるので、信頼にできるサイトを使いましょう。

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public> and

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> from WHO and UNICEF.

新型コロナウイルスは外見、出身国、何語を話しているかとは関係ないことを説明しましょう。病気の人や看病している人に対して配慮をもって関わるようにと、子どもに伝えましょう。

新型コロナウイルスのアウトブレイクを止めるために働いている人や、病気の人たちのために働いている人のお話を探しましょう。

### 最後に、役立つ覚書き

あなたの子供が大丈夫かどうか確認してください。あなたが子どもたちをケアすること、子どもたちはいつでもあなたに話すことができることを思い出させましょう。そして、何か楽しいことを一緒にしてください！

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.