



新型コロナウイルスに負けないために

ご家族向けリーフレット（一般編）

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター こころの診療部

2020/04/13更新

身近なところでアウトブレイクが起きたら・・・



自分の子どもや家族を
どうやって守ったら良いの？

自分の子どもや家族を
どうやってケアしたらいいの？



正しく理解する



正しい知識を持つことで、ストレスが減り、気持ちがラクになります。

予め知っておく



アウトブレイクを経験すると、こころとからだにどのような変化が起きるのか、どのように対処すれば良いのかを知っておきましょう。



情報との付き合い方

正確な情報を手に入れる



- * 日々、更新される情報のうち、正しいものを手に入れましょう
- * 不正確な情報（デマ）にまどわされないようにしましょう
- * 信頼できる情報源かどうか確認しましょう

家族で話し合う



- * 今、何が起きているの？
- * 感染はどのようにして起きるの？
- * 何が危ないの？
- * 地域・国・世界は何をしなければならないの？
- * 家族ひとりひとりにできることは？



大切な人や家族に聞いてみましょう

居心地の良い場所でひとりひとりに聞いてみましょう

子どもたちの声を聞く



- * 分かりやすい言葉で、正しい情報を説明しましょう
- * 怖い気持ちや間違った思い込みがあれば聞いてあげましょう
- * どんな気持ちも否定せず、まず聞いて、共感しましょう
(「そうだね。ちょっと不安だね」など)

そうすることで、子どもたちは安心感を取り戻すことができます

大人の声を聞く



- * テレワークや在宅勤務など、大人にとっても非日常の連続です
- * 仕事の時間、家族との時間、プライベートの時間など、家族それぞれの時間割を作ると良いかもしれません



いざという時のために・・・

| 家族・親戚 | 緊急連絡先 | メモ |
|-------------|-------|----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 学校・職場 | 緊急連絡先 | メモ |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| 病院・公共サービスなど | 緊急連絡先 | メモ |
| | | |
| | | |
| | | |



リストアップしておきましょう！

感染予防のために家族でできること

予防方法のおさらい



- * せっけんと水で20秒間手洗いをしましょう
- * アルコール消毒液を使うことも有効です
- * 体調が悪いときは家にいましょう
- * 咳やくしゃみをするときは、口と鼻を覆いましょう（咳エチケット）

ストックを確認する



- * せっけん、アルコール消毒液、体温計などの衛生用品
- * 常用薬、在宅医療物品

成育医療センターでは2020/4/9～電話でお薬や在宅医療物品の処方をはじめました

http://www.ncchd.go.jp/news/2020/denwa_shohou.html

- * 飲料水、保存食品、現金など



大切な人とのコミュニケーション(絆)を維持する

家族やお友達



- * 電話、メール、SNSなどでコミュニケーションをとり、つながりを保ち、お互いに支えあいましょう

園や学校



- * 先生やクラスメートとつながる方法がないか聞いてみましょう



こんな時だからこそ、
電話や手紙など、もともとあった方法で
コミュニケーションがとれるといいですね!



参考にしたウェブサイト

* 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) WHO公式情報特設ページ

https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage

* ISTSS (International Society for Traumatic Stress Studies)

<https://istss.org/>

* Global Collaboration on Traumatic Stress

<https://www.global-psychotrauma.net>

* IACAPAP (International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions)

<https://iacapap.org/>

* The National Child Traumatic Stress Network

<https://www.nctsn.org>