



子どもと暮らす毎日に ～新型コロナウイルスへの対処と対策

新型コロナウイルスの感染拡大によって、私たちの日常は大きく変化しています。子育て中のみなさまには、一緒に過ごす時間が増え、お子さんとの関わりにお困りの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。また、子育てをサポートする皆さまには、この非常事態への対応に苦慮していらっしゃると思います。

山梨県臨床心理士会 子育て支援委員会では、国をはじめ、山梨県を含む多くの専門家から発信されている、生活に役立つ情報やこころの理解に役立つ情報をまとめました。情報が錯綜するなか、必要な資源に繋がる一助になりましたら幸いです。

少しでも、安心して新しい朝を迎えられますように。

※一部リンク先で重複している情報もあります

お子さんと保護者の方へ

パワーポイントや文章、絵本などの資料です

○山梨県こころの発達総合支援センターより

新型コロナウイルス感染から子どものこころを守るために(2020年4月24日)

<https://www.pref.yamanashi.jp/kokoro-hattatsu/kodomonokorowomamoru.html>

○国立研究開発法人国立成育医療研究センター

ご家族向けリーフレット

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/dd84f28dbe11f027103bd3e89cb329a547cfac36.pdf>

親子でできるストレス対処法

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/d87c94efa75dede6e54ef2faf38c0b916a05a24d.pdf>

子どもとできるセルフケア

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/0acf48f6afa2b9af77e971502f2091248666607b.pdf>

リラクゼーション

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/6faff78c4550746f93e6425d8b4d572773f4bb77.pdf>

お子さんの成長に応じたケア

<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/a3a812f385f7a4d77fa4f8c0bb30d77ec846d36f.pdf>

しんがたコロナってなんだろな～子どものための新型コロナ予防(YouTube)

<https://www.youtube.com/watch?v=Y59L9UnKBk0&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=XDDxK09nf9Y&t=115s>

新型コロナウイルス感染拡大防止と 子どもの心身の健康バランス(五十嵐理事長監修)

http://www.children-env.org/joj3r4wxv-148/_148

○国立大学法人岡山大学有志ならびに一般社団法人知識流動システム研究所

小冊子「新型コロナウイルスについて一緒に考えよう」

(日本語一般向け/日本語児童向け/英語児童向け)と紙芝居がダウンロードできます。

http://www.smips.jp/KMS/stop_covid-19_new/#download1

○日本臨床心理士会災害支援プロジェクトチーム、日本公認心理師会災害支援プロジェクトチーム、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン

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

http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf

専門家からの映像メッセージや資料です

○厚生労働省 感染症専門医からのメッセージ:

子どもの感染を中心に新型コロナウイルス感染症に関する基礎的事項、

感染予防について保護者のみなさまに

<https://www.youtube.com/watch?v=9BxgmfbhCLU>

<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000625875.pdf>

○厚生労働省 小児科医からのメッセージ:

日常生活における子どもや家族のケア、ストレスに負けない過ごし方など、

お子さんおよび保護者のみなさまに

<https://www.youtube.com/watch?v=ceyusTM1uTw>

<https://www.youtube.com/watch?v=8L2QfGDop-8>

<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000625907.pdf>

お子さんと保護者に関わる職種の方へ

支援に役立つ資料です

○山梨県総合教育センター

児童生徒の心のケアアンケート、授業コンテンツ

www.ypec.ed.jp/htdocs/2bdced11737307eedffdcffbbc0ab28d

○早稲田大学教育学部 本田恵子教授

子どものところに今、何が起きているの？がわかります。

家庭ですごす機関の子どものストレスとその対応 ～保護者・教職員向け～

<https://www.waseda.jp/fedu/edu/assets/uploads/2015/09/0e392fcd7091b47ec96d04a9c0006c0b.pdf>

○日本児童青年精神科・診療所 連絡協議会事務局

新型コロナウイルスに対する学校でのメンタルヘルス支援パッケージ

<https://www.city.kitami.lg.jp/docs2/2014100100124/files/MentalPackage.pdf>

○日本心理臨床学会

コミュニティの危機とこころのケア

<https://www.ajcp.info/heart311/>

その他

妊娠中の方、親子で過ごす生活の仕方のヒントなど

○厚生労働省 産婦人科医からのメッセージ:

妊婦の感染リスク、感染への不安がある場合の対応、里帰り出産に代わる支援など

<https://www.youtube.com/watch?v=NhWNorj7noc>

https://www.youtube.com/watch?v=DWJ8_5x2rus

○厚生労働省 助産師からのメッセージ:

妊娠中、産前産後に利用可能な母子保健サービスなど

<https://www.youtube.com/watch?v=cmugi9y4KNk>

○一般社団法人福島県作業療法士会

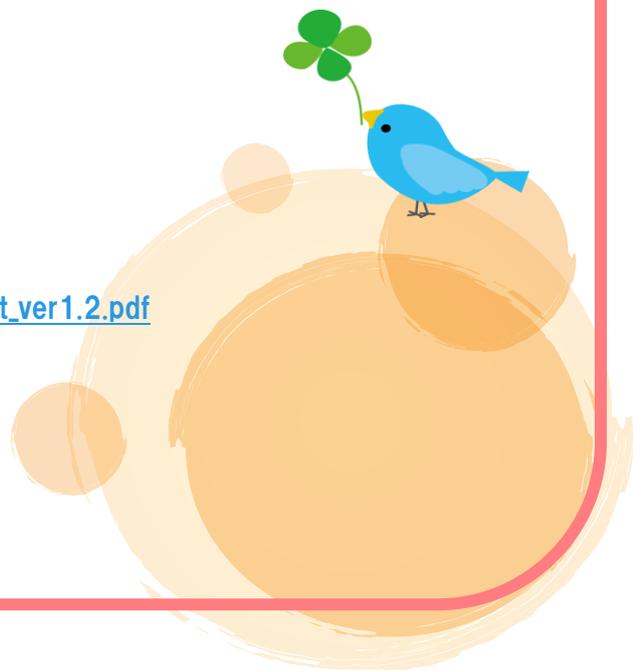
作業療法の視点から「おうち時間」を見直してみると…

https://fukushima-ot.jp/assets/200330covid-19_fukushima-ot_ver1.2.pdf

○日本赤十字社

国内災害救護トピック

<http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/>



電話相談

○山梨県子育て相談総合窓口かるがも

山梨県にお住まいの方の子育てに関する悩み全般に対応。相談は全て無料・秘密は厳守します。

電話番号:055-228-4152 または055-228-4153

受付時間:月～金 9:00～16:30 土日祝 9:00～15:30

受付時間外は電話自動応答システム「安心子育てテレフォン」に接続します。

休業日 : 第2第4月曜日と年末年始(12月29日～1月3日)

相談員 : 元教員、元幼稚園教諭、元保育士など

★月2回、臨床心理士によるカウンセリング(要予約)があります。



○新型コロナころの電話相談 日本臨床心理士会・日本公認心理師会 共同事業

不安な気持ちの対処法や、子どもたちへの対応など、日常を落ち着いて過ごす方法について皆さまと一緒に考えることを目指しています。

電話番号:050-3628-5672

受付時間:月～金 10:00～12:00 及び 19:00～21:00

★多くの相談を受けるため、相談時間は30分以内となります。

詳しくは関連資料をご確認ください。

<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=708>

○いじめ、不登校ホットライン 山梨県総合教育センター

コロナウイルス感染症で休校になり、心配や悩んでいることなど、ありませんか？

いじめ不登校ホットラインですが、様々な相談を受け付けています。

電話番号:0120-0-78310

受付時間:365日 24時間

詳しくはHPをご覧ください。

www.ypec.ed.jp/htdocs/2bdced11737307eedffdcffbbc0ab28d

