

# 新型コロナウイルス (COVID-19) 全国感染へ 親御さんのためのガイド

Zero to Thrive 共同ディレクター キャサリン・ローゼンブラム先生からの情報

つらい毎日ですね。新型コロナウイルスの蔓延する中、お父さんお母さんはご自分の健康、家族の健康、家計の支払い、家から出れないわが子の面倒をみたり子どもが学校からもらった課題をやらせるなど、数えだすときりのないストレスを感じたり心配したりしていることでしょう。それだけではありません。「ああ、もう手に負えない」と感じる時には、激しい感情がわきあがってくるものです。今そんなふう感じていたら、それは自分1人だけではないことを知ってください。この局面は皆さんがご自分を大切にすることで、ほんの少しでも気が楽になると、きっと乗り切っていくのです。

## 危機の中で、自分がしっかりしているには

急に物事の変わるストレスだらけのこの状況では、いろいろなことがコントロールできないように感じます。そんな時に一歩下がって、身近な生活の中で選ぶことができ、前向きになれる行動に目を向けてみましょう。自分や、家族、自分の職場やコミュニティに実際に役立つ方法が分かれば、落ち着いた（不安が軽くなったような！）感じになることができます。

## 小さなことに目を向けよう

ものごとを「1センチずつ」やるのは簡単。けれど「1メートルずつ」やるのはきつい。気持ちがいっぱいいっぱいにならず、大きすぎることを考えて自分を見失わずにすむ、自分の考えられる「1センチずつ」の小さなことって何でしょう？ 落ち着いた気持ちにつながる「小さなことできること」を以下に示しましょう。

## 自分自身を大切にし、こころのエネルギー補給をしよう

自分自身を大切にケアできれば、私たちは、子どもや愛する人たちをケアし、温かくお世話しようという気になります。このつらい時にこそ役立つ、いくつかのヒントを以下に示します。

### リラックスの時を持ちましょう

心の落ち着く何かを見つけましょう。例えば、温かいお風呂、外を眺めること、読書、音楽を聴くこと、マインドフルネス（今この瞬間に起きていることに心を向け、あるがままに見ていくこと）、お祈りなど。

### 3つの (R)「き」をやってみましょう 子どもへのアドバイスは私たちにもいいんです！

#### 「き」っと大丈夫と思いましょう (Reassure)

あなたが今感じているさまざまな気持ちは理解できることであり、それで大丈夫だよと自分自身に言ってみましょう。そしてこの大変な時期を乗り越えるために、何か自分のためにできる前向きなことを考えてみましょう。

#### 「き」まりを作ってみましょう (Routines)

リズムのある日常的なスケジュールの中に、毎日「確実にすること」、身体を動かすこと、そして休むことを入れてできる限り守ってみましょう。

#### 「き」もちを落ち着かせよう (Regulate)

ストレスへの対処のために、積極的に自分の落ち着く方法を取ってみましょう。例えば、深呼吸、散歩、今の気持ちを絵に描く、大好きな曲を聴く、友達に連絡を取ってみる、目を閉じてお日さまにぼかぼかあたっている自分を思い浮かべてみる など。

**ストレスを感じる時には、  
深呼吸、友人への連絡、散歩、気持ちの絵を思い出してみよう。  
私たちは共に難しい状況にいます。一緒に乗り越えましょう。**

**大変な状況の中でも、本当の自分を見つけましょう。  
最も深い自分自身の中心とつながる道を探して、  
あなたの「J.O.Y よろこび」を再び目覚めさせましょう。**

**J: Just taking a moment ほんのちょっと立ち止まりましょう**

物事が手に負えないと感じたときに、ほんのちょっと立ち止まりましょう。自分の気持ちに気づくための時間を取って、立ち止まり、振り返りましょう。3回の深呼吸だけでも、あなたの日常に落ち着きをもたらすことでしょ。

**O: Observe the lights 光を見つけましょう**

「影」のなかに「光」を見つけましょう。心地よく感じる小さなことってあなたには何でしょう。朝のコーヒー、暖かいお風呂、友人からの電話・・・誰かに面倒を見てもらったり、親切にってもらったりしたとき、どう感じたのかを思い出してみましょ。

**Y: You make a difference あなたがまわりのひとにちがいをもたらします**

まわりの方が光を感じて親切な気持ちになれる、その“もと”に私になれるんだ、と思いましょ。手に負えないことばかりのときにも、あなたが子どもや、家族や地域によい変化をもたらすことができたときのことに注目してみましょ。ほかの人の役に立ち、優しさを広げることができた思い出は、自分が皆とつながっている感じをもたらし、穏やかな気持ちになるでしょ。

**気持ちのつながりを持ち続けましょ！**

専門家は人と人との間隔を取ることを一少なくとも2メートルを推奨しています。これは社会的距離と言われ、新型コロナウイルスの感染を防ぐ大切なことです。でも体の間隔をあけることが、気持ちの間隔をあけることではありません！実際に、友だちや家族とのつながりにより、あなたはストレスを減らすことができます。大切な人に電話をしたり、2メートルの距離を取りながら、ご近所どうし安否を確認するのもよいでしょ。自分の大切な人たちのことを考えるだけで、心穏やかになれるかもしれません。そのつながりにより自分のこころの強さが引き出されるのです。物理的な距離を取ることもなっても、こころは近いままでいてください。

**新型コロナウイルス（COVIT-19）の事実を理解し、備えをもつことで、  
突然に起こる事態へのストレスを低く減らしましょ**

- アメリカ疾病予防管理センターのような公的な保健機関など確かな情報源からのニュースや、情報を得るようしましょ。
- 感染予防対策を守りましょ。こまめに手を洗うこと、顔を触らないようにすること、鼻かみはティッシュ、くしゃみや咳はひじにできるようします。一緒に住んでいない人とは、咳2メートルの距離をあけるようします。そして、3つの密を避けましょ。3つの密とは、密閉空間、密集場所、密接場面です。
- 熱、咳、強いだるさ、息ぐるしさなどの症状があるときには、ご自分の医療提供者に連絡しましょ。

食料・雇用・光熱費支払いなどの相談が必要ですか？ 2-2-1にお電話ください、あるいは、あなたの地域の地方保健局か教会にお問い合わせください。オンラインで [mi211.org](http://mi211.org)、[findhelp.org](http://findhelp.org)、あるいは [covid313.org](http://covid313.org)（デトロイト）を開いて、援助を見つけてください。

これは、Alliance of Advancement for Infant Mental Health を通して提供いただいた zero to thrive([www.zerotothrive.org](http://www.zerotothrive.org))Michigan Medicine Department of Psychiatry からの情報をもとに、日本での方法を追加したものです。

日本乳幼児精神保健学会  
(Japan Association for Infant Mental Health)