

新型コロナウイルス
外出自粛期間

家庭での過ごし方

～保護者の方へ～

先が見えない様々な不安や焦りを、誰もが感じています。

休みの間、自宅にいる子どもにどう接したらよいかという不安も感じておられるのではないのでしょうか。

少しでもご家族が安心して過ごしていただけるようにと願い、パンフレットを作成しました。ご活用いただけると幸いです。

正確な情報を活用する

日々多くの情報にあふれていますが、信頼できるものか確認し、適切に活用しましょう。

3密（密閉・密集・密接）を避けて、手洗いうがいをしましょう。子どもたちにも伝えて安全を守りましょう。



子どもへの接し方

- いつもと違う行動や様子があるかもしれません。慌てず見守りましょう。話したいことがあれば聞いてあげましょう。また、言葉だけでなく、絵や遊びで表現できるように優しくうながしてみましょう。
- おとなも趣味などを楽しみ、ゆったりと過ごすこと（裏面参考）で子どもの安心感につながります。
- スマホやゲームの適切な利用を一緒に考えて約束を決め、お互いに実行しましょう。
- 思春期以上の年齢の人は、一人になれる時間や空間の確保も大切です。



家庭での過ごし方

- 家族みんなで生活を見直せる機会ととらえ、家族それぞれの一日のスケジュールを立ててみましょう。
- 学校に行っているときと同じ時間に起床就寝を続けましょう。
- それぞれが「個人のすべきことをする時間」と「家族で過ごす時間」「自由な時間」の3種類を一日の中に入れてみましょう。
- みんなが家族の一員として、家のことを分担しましょう。ものを修理して大切にしたり家の大掃除や模様替えをするのもよいですね。
- 自宅が安心な場所であることをポジティブに受け入れ、今できることを一緒に考えましょう。

