

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です。子どもをサポートするには、まず、あなた自身をケアすることが大切です。

あなたは一人ではありません。

➤ たくさんの方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。その人の気持ちも聞きましょう。あなたをパニックにするSNSは避けましょう。

休みをとりましょう。

➤ 私たちはみな、ときに休みが必要です。子どもたちが眠った後、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。やってみたい健康的な活動リストを作りましょう。それをするのはあなたの当然の権利です！

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ています。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。子どもの気持ちを受け止め、安心させましょう。



深呼吸 しましょう

あなたが
ストレスや
不安を感じる
ときにはいつでも
1分間の
リラックス運動を
しましょう。

- **ステップ1：準備**
 - ・ リラックスして座れる場所をみつけて、足を伸ばして座り、両手を膝の上に置きましょう。
 - ・ 気持ちよければ目を閉じましょう。
- **ステップ2：思考、感情、身体の状態を感じる**
 - ・ 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？」
 - ・ 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、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う。「大丈夫。なんであれ、私は大丈夫。」
 - ・ しばらくの間、自分の呼吸にただ耳を傾けましょう。
- **ステップ4：回帰**
 - ・ あなたの身体全体の調子に注目しましょう。
 - ・ 部屋の中の音を聞きましょう。
- **ステップ5：振り返り**
 - ・ 落ち着いたかどうか、考えましょう。
 - ・ 心が整ったと感じたら、目を開けましょう。

深い呼吸は、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。落ち着かせてくれます。数回の深呼吸をするだけでもだいぶ違います。子どもと一緒にしてもいいでしょう。

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.