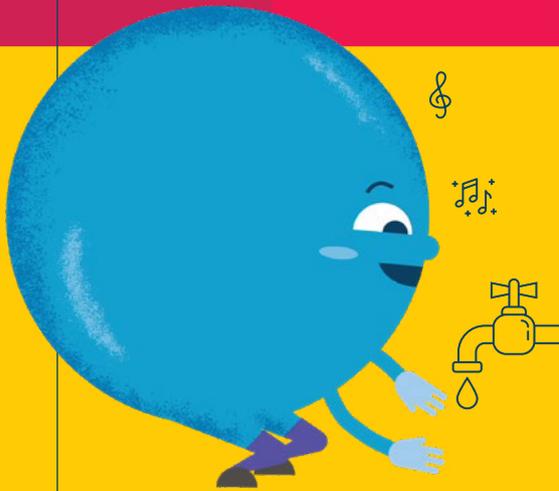


# 3 新型コロナウイルスとペアレンティング 生活のリズムを作りましょう

新型コロナウイルスは私たちの日常の仕事、家庭や学校のルーティーンを奪いました。  
小さい子どもにも10代の子どもにも、そしてあなたにとってもつらいことです。  
新しいルーティーン、生活のリズムを作ることが助けになります。

## 毎日続けられ、かつ融通がきく ルーティーンを作りましょう。

- ▶ あなたと子どもたちの日課と自由な時間を組み合わせたスケジュールを立てましょう。子どもたちがより安心して落ち着いて過ごすしやすくなります。
- ▶ 学校の時間割りを作るように、子どもたちにも一日のルーティーンの計画づくりを手伝ってもらいましょう。自分で作ったルーティーンの方が子どもは守るでしょう。
- ▶ 毎日運動するようにしましょう。ストレスの発散、家の中で有り余っている子どもたちのエネルギーの発散に有効です。



## あなたは子どもの 行動のお手本です。

- ▶ もしあなたが安全な距離を保ち、衛生面に気をつけ、他の人(特に病気の人や弱い立場の人)に優しさをもって関わるなら、あなたの子どもたちはあなたから学ぶことができるでしょう。

## 安全な距離を 保つことを 子どもに 教えましょう。

- ▶ 住んでいる地域で問題がなければ、子どもを外に連れ出しましょう。
- ▶ 手紙を書いたり、絵を描いたりして、他の人と共有することもできます。それを家の外に貼りだして、他の人に見てもらいましょう!
- ▶ あなたが、どのようなことに注意しているかを説明することで子どもを安心させることができます。子どもの提案にも耳を傾け、真剣に受け止めてください。

## 手洗いと衛生を楽しみましょう。

- ▼ 手洗いのために20秒間の歌を作りましょう。振り付きで! 手洗い習慣のためにポイントをあげたり、褒めたりしましょう。
- ▼ 誰が一番自分の顔を触らずにいられたか、触った回数が少ない人が勝つゲームをしてみましょう(お互いに相手が触った回数を数えると良いでしょう)

一日の終わりに、その日のことについて考える短い時間をとりましょう。その日のうれしかったことや楽しかったことをひとつ子どもたちに伝えましょう。

今日あなたがした良いことを自分自身でも褒めてあげましょう。あなたは素晴らしい!



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.