

# お元でかすか？

## こころは 保健師です

### コロナ禍における子どもたちの生活とこころの様子

新型コロナウイルス感染症の流行により、私たちの生活は大きく変化しました。多くの子育て家庭も例外ではなく、子どもや保護者もたくさん影響を受けてきました。

日常的にマスクをつけ、ソーシャルディスタンスを意識しながらの生活であったり、楽しみにしていた行事が中止になったりと、今までと違う生活に戸惑うこともあったかもしれません。

国立成育医療研究センターでは、2020～21年にかけて、新型コロナウイルス感染症による子どもたちの生活や健康への影響について調査しており、その調査結果によると、「家族と話す時間が増えた」、「学校の楽しさや友達や先生存在の大切さに気づくことができた」といった声があった一方、「すぐにイ

周防大島町保健師

石原 憲子

#### ■問い合わせ

子育て世代包括支援センターOhana  
☎0820(73)5511

ライラする」、「なかなか寝つけなかったり、夜中に何度も目が覚めたりする」など、強いストレス状態にいるお子さんがいることもわかりました。

また、保護者についても、子育てについて気軽に話せる相手や機会等が減り、こころに何らかの負担がある状態の保護者が過半数いたということがわかりました。

長引くコロナ禍において、親子でできるストレスコーピング（ストレスを上手に対処する方法）をお勧めします。

#### ①生活リズムを整える

いつもと同じ時間に起きる、規則正しく食事をする、いつもと同じ時間に寝るなど

#### ②子どもの様子をよく見て、話を聴く

甘えてくる、怒りっぽくなる等の様子に気づける、子どもの話に耳を傾けるなど

#### ③親子でできるアクティビティを取り入れる

散歩をする、ストレッチなどで体を動かすなど

#### ④大人のセルフケアも大切にする

リラクゼーション法を見つける、相談先を見つめるなど

#### ⑤人とのつながりを大切にする

家族や親戚、友達、先生など



子育て世代包括支援センターOhanaは、子育てに関する相談窓口です。子どものことやお父さん・お母さんのこと、子育てに関することなど、気になること等がありましたら、お気軽にご相談ください。

## 宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

### 特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント

宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!

宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

### 特典2 購入～受取までネットで完結!

24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!

当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

### 特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!

他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!  
今すぐ会員登録!



本件に関するお問い合わせ先

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)  
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



○宝くじの収益金は、さまざまな公益的な活動に活用され、私たちのまちづくり等に役立てられています。