

コロナ禍における
子育て世帯の困り事ってなあに？
みんなはどう支援してる？
共有してみよう！



本日の流れ

- パート1 コロナによる保健師活動や子育て世帯への影響
- パート2 皆さんの日頃の活動を語り合う
- パート3 全体で意見共有とまとめ

本日の流れです。まず、パート1ではコロナによる保健師活動や子育て世帯への影響を、報告書等を活用しながら皆さんにお伝えします。その後休憩を挟みまして、パート2では皆さんの日頃の活動を語り合っていたいただければと思います。パート1でご紹介する、コロナ禍で精神的余裕が保てなくなっている保護者から相談を受けたというご経験や、コロナ禍の母子保健で皆さんが対応に困っていることなど、グループで共有する時間としていただければと思います。最後にパート3では、全体で意見の共有とまとめを行います。ここでは、パート2で出していただいたご経験を共有し、皆さんの日頃の活動を改めて振り返っていただく機会となればと思います。



パート1 コロナによる保健師 活動や子育て世帯への影響

コロナによって保健師活動にどのような影響がでているかや子育て世帯がどんな困りごとをもっているかを知ることができる。

パート1はコロナによる保健師活動や子育て世帯への影響についてです。このパートでは、コロナによって保健師活動にどのような影響がでているかや子育て世帯がどんな困りごとをもっているかを知っていただければと思います。

乳幼児健康診査等の実施に係る 新型コロナウイルスへの対応について

4

- 新型コロナウイルスへの対応として、乳幼児健康診査等については、令和2年4月10日付け事務連絡「母子保健事業等の実施に係る新型コロナウイルスへの対応について」において、集団で実施する健康診査については、地域ごとの状況を踏まえ延期等の措置をとるよう要請したところです。また、同日に送付したQ&Aにおいて、個別健診による実施や、地域の感染状況を踏まえ、感染防止対策を講じた上で集団健診を継続する形での実施は可能であることをお示したところです。
- 母子保健主管部局におかれては、先述の対応に加えて、下記に留意の上、適切な対応をお願いします。また、都道府県においては、管内市町村への周知をお願いします。

出典：厚生労働省子ども家庭局母子保健課、乳幼児健康診査等の実施に係る新型コロナウイルスへの対応について（2020）

まずは、厚生労働省からの通達についてです。皆さんもご存知かもしれませんが、昨年4月に乳幼児健康診査等の実施に係る新型コロナウイルスへの対応について、健診を継続するための政府の方針が示されています。また、同日に送付されたQ&Aにおいて、個別健診による実施や、地域の感染状況を踏まえ、感染防止対策を講じた上で集団健診を継続する形での実施は可能であることが示されました。

主な内容は次のスライドでお伝えします。

乳幼児健康診査等の実施に係る 新型コロナウイルスへの対応について

5

1 母子保健法第 12 条第 1 項に定める健康診査について

感染の状況に応じ、母子保健法（昭和 40 年法律第 141 号）第 12 条第 1 項に定める健康診査を実施している地域において、現時点で滞在している養育者等から申し出があった場合には、住民票の異動の有無に関わらずに受診できるよう、特段の配慮をお願いします。

2 母子保健法第 12 条第 1 項に定める健康診査以外の健康診査、保健指導等について

母子保健法第 12 条第 1 項に定める健康診査以外の健康診査、保健指導等については、1 に準じた取扱いをお願いします。

3 留意事項

費用負担等の扱いについては、対象となる母子等や、対象者の住民票所在地の自治体と適宜協議の上ご検討ください。

出典：厚生労働省子ども家庭局母子保健課,乳幼児健康診査等の実施に係る新型コロナウイルスへの対応について（2020）

ここでは、住民票の異動の有無にかかわらず、養育者から健康診査や保健指導について申し出があった場合には滞在している自治体で対応し、費用に関しては住民票所在地の自治体と協議するよう示されています。政府は、コロナ禍でも母子保健事業が継続できるように工夫して実施していくよう自治体に求めています。

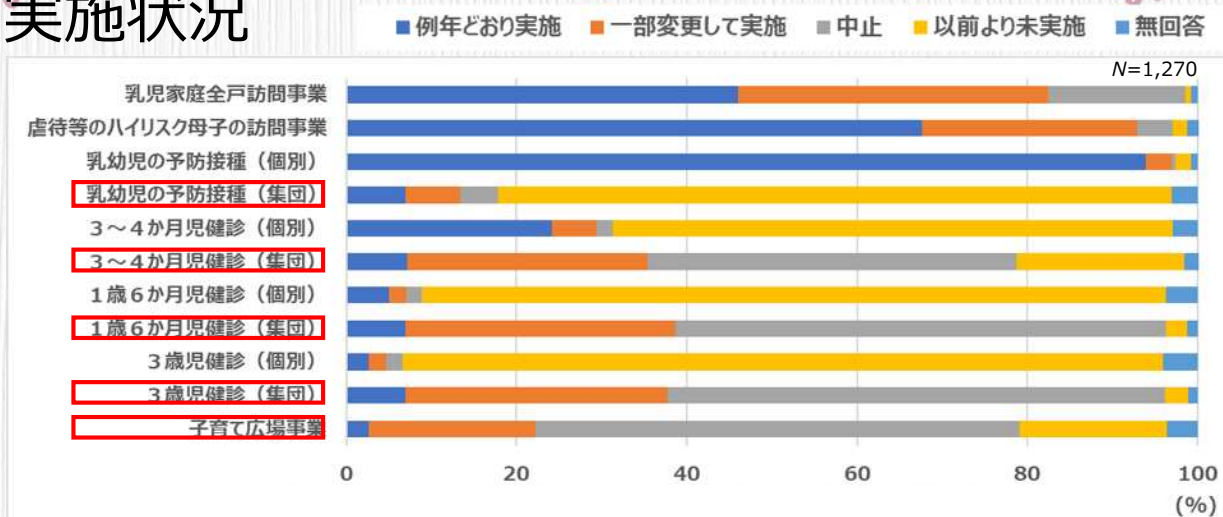
令和2年度「市町村保健活動調査」「市町村保健センター（類似施設を含む）調査」報告書 6

- 調査機関：日本公衆衛生協会
- 調査対象・調査方法：
全国市町村（東京23区は便宜上、市として計上）単位で、主に保健・健康増進等を担当する部署の課長・課長相当職に記入を依頼した。
- 調査時期：令和2年（2020年）11月11日から令和3年（2021年）1月8日を調査期間とし、11月1日現在の状況の記入を依頼した。
- 調査結果：
配布数1,741件、回収数1,278件、回収率は73.4%であった。

ここからは、コロナによる保健師活動への影響をお伝えします。今回は、日本公衆衛生協会が実施した市町村保健活動調査、市町村保健センター調査の報告書から一部抜粋したものをご紹介します。調査対象と方法は、全国市町村単位で、主に保健・健康増進等を担当する部署の課長・課長相当職に記入を依頼しています。調査時期は令和2年11月11日から令和3年1月8日です。配布数は1,741件で、回収数は1,278件、回収率は73.4%でした。

緊急事態宣言の実施期間中における事業の実施状況

7

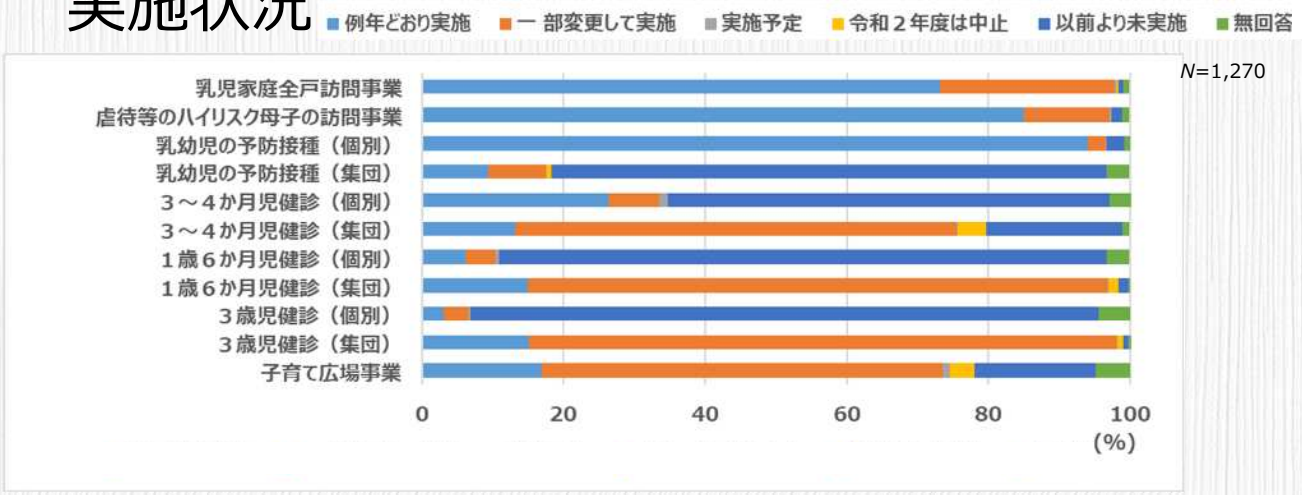


出典：日本公衆衛生協会, 「市町村保健活動調査」「市町村保健センター（類似施設を含む）調査」報告書（2020）より作成

どの事業もコロナによる影響を受けていた

まずは緊急事態宣言の実施期間中における事業の実施状況です。青は例年通り実施、オレンジは一部変更して実施、灰色は中止、黄色は以前より未実施、水色は無回答を示しています。集団健診、子育て広場事業などの集団での事業は半数近くの市町村で「中止」となっていました。また、乳児家庭全戸訪問事業、虐待等のハイリスク母子の訪問事業、乳幼児の個別の予防接種などの個別支援は例年通り実施している市町村が多いものの、「中止」や「一部変更しての実施」となっている自治体もありました。このことから、コロナによってどの事業も影響を受けていたことがわかります。

緊急事態宣言解除後における事業の実施状況



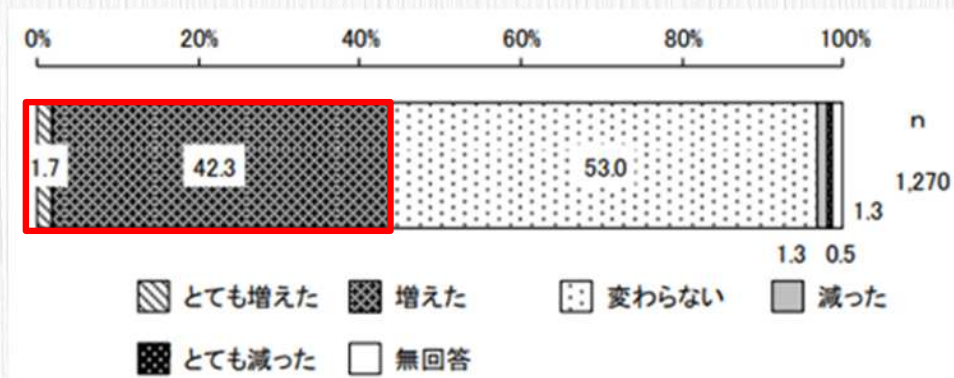
出典：日本公衆衛生協会, 「市町村保健活動調査」「市町村保健センター（類似施設を含む）調査」報告書（2020）より作成

緊急事態宣言解除後においてもコロナによる影響があった

次に、緊急事態宣言解除後における事業の実施状況を見ていきます。水色は例年通り実施、オレンジは一部変更して実施、灰色は実施予定、黄色は令和二年度は中止、青は以前より未実施、緑は無回答を示しています。多くの事業は「一部変更して実施」されるようになりましたが、集団の3~4カ月健診や、子育て広場事業については「令和2年度は中止」となっている市町村も約5%残っています。このように、緊急事態宣言解除後においてもコロナによる影響が残っています。

家庭訪問が必要な対象者（ハイリスク者）を訪問できなかつたり、断られたりしたこと

9



出典：日本公衆衛生協会、「市町村保健活動調査」「市町村保健センター（類似施設を含む）調査」報告書（2020）

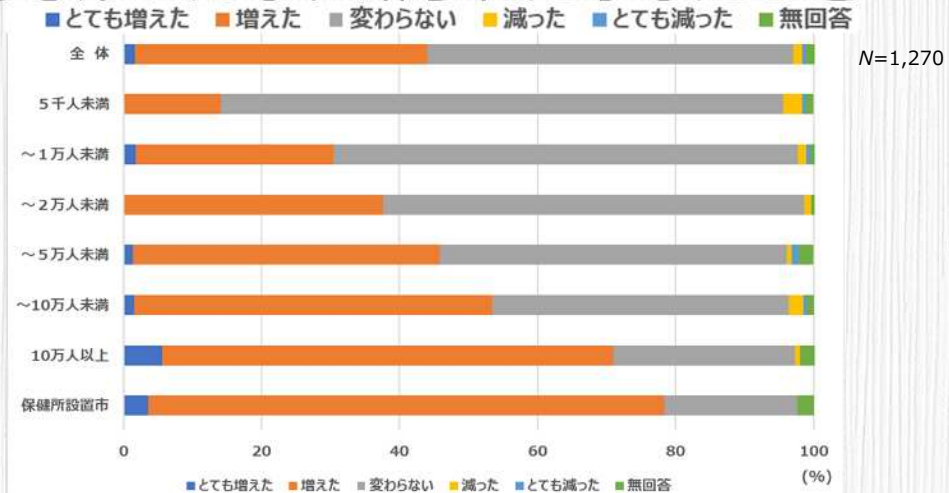
ハイリスク者への家庭訪問に影響が出た

次にハイリスク者への家庭訪問の実施状況では、家庭訪問が必要な対象者を訪問できなかつたり、断られたりしたことが増えたと答えた市町村が4割を超えていました。

家庭訪問が必要な対象者（ハイリスク者）を訪問できなかったり、断られたりしたこと

10

人口規模別

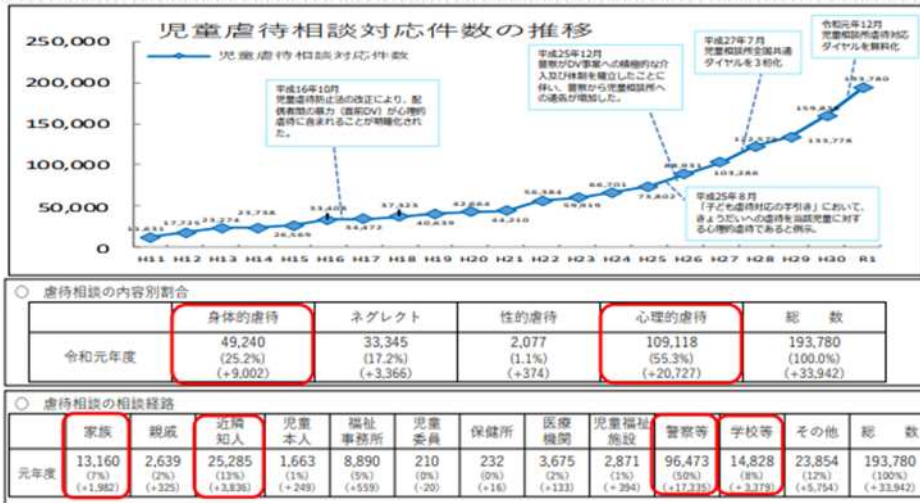


出典：日本公衆衛生協会、「市町村保健活動調査」「市町村保健センター（類似施設を含む）調査」報告書（2020）より作成

人口規模が大きいほどコロナによる影響を受けた

先程のハイリスク者への家庭訪問について人口規模別にみていきましょう。青はとても増えた、オレンジは増えた、灰色は変わらない、黄色は減った、水色はとても減った、緑は無回答を示しています。同調査の、人口規模に伴い新型コロナウイルス感染症の感染者数も多かったという報告を考慮する必要がありますが、人口規模が大きいほど、家庭訪問が必要な対象者（ハイリスクな者）を訪問できなかったり、断られたりしたことが増えたと答える市町村は多くなっています。ハイリスク者への家庭訪問に影響が出ることで、どんなことにつながるのでしょうか。虐待に関して思い浮かべた方もいるのではないのでしょうか。次からは近年の虐待の動向を見ていきましょう。

コロナ前 児童虐待相談の対応件数推移 及び虐待相談の内容・相談経路



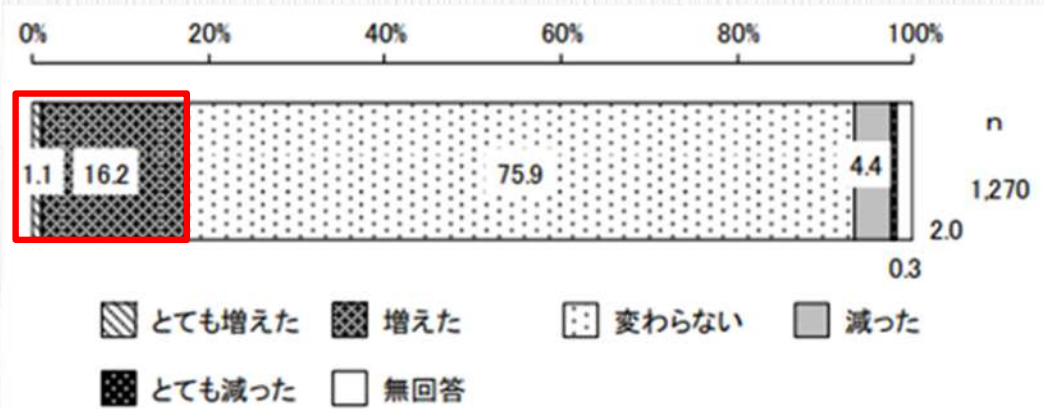
出典：厚生労働省子ども家庭局,コロナ禍の子育て支援策について（2021）

虐待相談の対応件数は増加傾向

これはコロナ前の児童虐待相談の対応件数推移及び虐待相談の内容・相談経路です。グラフより、児童虐待相談の対応件数は年々増加傾向にあります。虐待相談の内容では、赤枠が示すように身体的虐待や心理的虐待が占める割合が高く、虐待の相談経路では、警察、近隣知人、学校等、家族が多くなっています。次にコロナ禍での状況を見ていきましょう。

子どもの虐待の通報件数

12

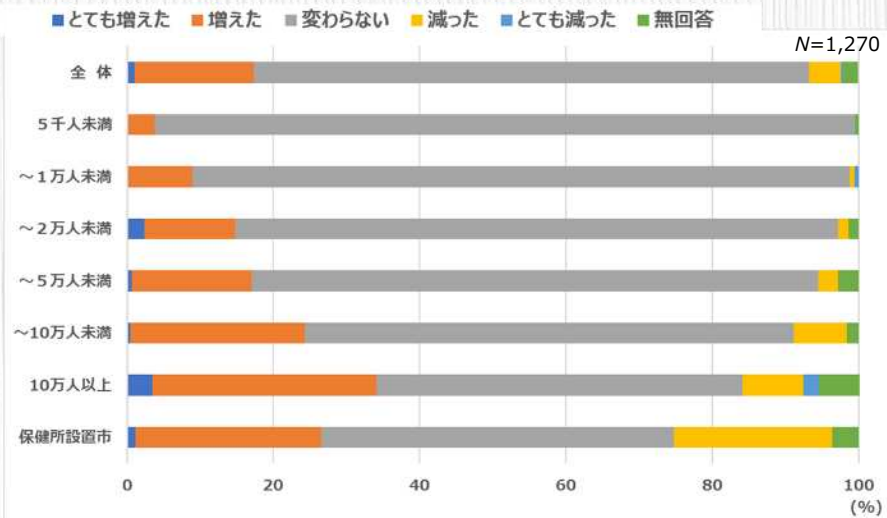


コロナ禍で虐待の通報件数が増加した自治体もある

コロナ禍では子供の虐待通報件数がとても増えたと回答した市町村は1.1%、増えたと回答した市町村は、16.2%となっており、合計で約2割の市町村が子供の虐待通報件数の増加を報告しています。皆さんはこの結果を、どう感じられますか。皆さんの市町村ではどうでしたか。

子どもの虐待の通報件数

人口規模別



出典：日本公衆衛生協会, 「市町村保健活動調査」「市町村保健センター（類似施設を含む）調査」報告書（2020）より作成

人口規模が大きいほど通報件数が増加した

子供の虐待の通報件数を人口規模別にみていきましょう。青はとも増えた、オレンジは増えた、灰色は変わらない、黄色は減った、水色はとも減った、緑は無回答を示しています。人口規模が大きいほど通報件数は増加しています。本報告書の中では、「人口が多いところほど、感染者数は多く、行動自粛や学校休校、在宅勤務など普段の生活が大きく変わり住宅事情なども相まって、虐待リスクが高まったのではないかと考察されていました。以上が、コロナの保健師活動への影響に関する報告書の内容でした。皆さんの自治体ではどうでしたか。

新型コロナウイルス感染症対策に係る アンケート調査報告書

14

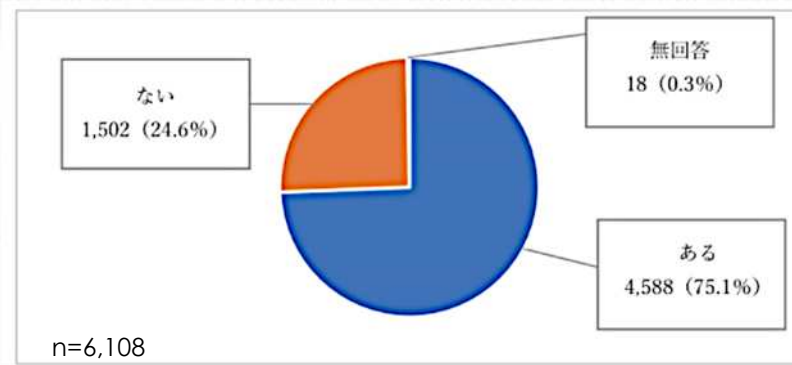
- 調査機関：
特定非営利活動法人 全国認定こども園協会
新型コロナウイルス感染症対策緊急プロジェクトチーム
- 調査対象：0～6歳(小学校未就学児)の子どもを持つ保護者
- 調査方法：オンラインアンケート調査
- 調査期間：令和2年（2020年）5月15日～6月6日
- 調査結果：回答数6,108件

次に、子育て世帯への影響を見ていきましょう。今回は、全国認定こども園協会と新型コロナウイルス感染症対策緊急プロジェクトチームが共同で行った、新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書から抜粋し、紹介いたします。調査対象は小学校未就学児を持つ保護者で、調査方法はオンラインアンケート調査でした。調査期間は2020年5月15日～6月6日です。回答数は6,108件でした。

コロナ禍の子育て世帯の悩み

緊急事態宣言の発令、外出自粛により
子育てや生活において困ったこと

15



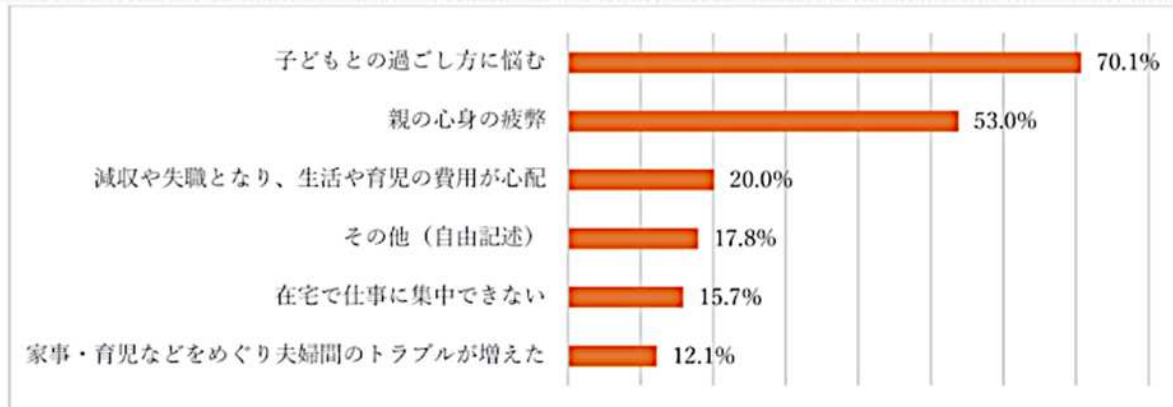
出典：全国認定こども園協会、新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書（2020）

まず、コロナ禍の子育て世帯の悩みとして、緊急事態宣言の発令や外出自粛により子育てや生活に困ったことはあるかという質問に対して、75%の方が「ある」と回答しています。この「ある」と回答した方は一体どんなことに困っているのでしょうか。

コロナ禍の子育て世帯の悩み

緊急事態宣言の発令、外出自粛により
子育てや生活において困ったこと

16



【n = 4,588】

出典：全国認定こども園協会、新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書（2020）

コロナによって子育てや生活に影響が出た

前のスライドで「ある」と答えた4588件のうち、1番多かった悩みは「子供との過ごし方に悩む」で、7割の方がこの項目をあげていました。また、「親の心身の疲労」という項目も半数以上の方があげていたほか、金銭面の問題や夫婦間のトラブルが増えたという回答もあり、緊急事態宣言の発令や外出自粛により、子育てや生活にはさまざまな困りごとが生じていました。

コロナ禍の子育て世帯の悩み

緊急事態宣言の発令、外出自粛により
子育てや生活において困ったこと

◆保護者からの声

- 「1歳の子のぐずり、7歳の子のチックがひどくなり、5歳の子が奇声を上げるようになった」
- 「DVがひどくなった」
- 「イライラして子どもに当たる事が増えた」
- 「子どもとの関わりに疲れ、YouTubeやゲームにはまった」
- 「在宅ワークで、子どもはテレビとYouTube頼みになった」
- 「買い物に行きたくても、子どもだけを置いていけないため困った」
- 「買い物に行きたくても、連れて行くのは感染の不安があり困った」
- 「園に代わって預けた祖父母が心身とも疲弊」
- 「親の通院を諦めたため、体調が不良のまま」
- 「コロナに対し夫婦の考えが違い、特に夫の考え方が自己中心的でイライラする」
- 「子どもに怒ることが増え、互いにストレス。喧嘩が多くなり子どもの精神面も心配」
- 「自分が体調を崩した時に頼る先がないため不安になった」

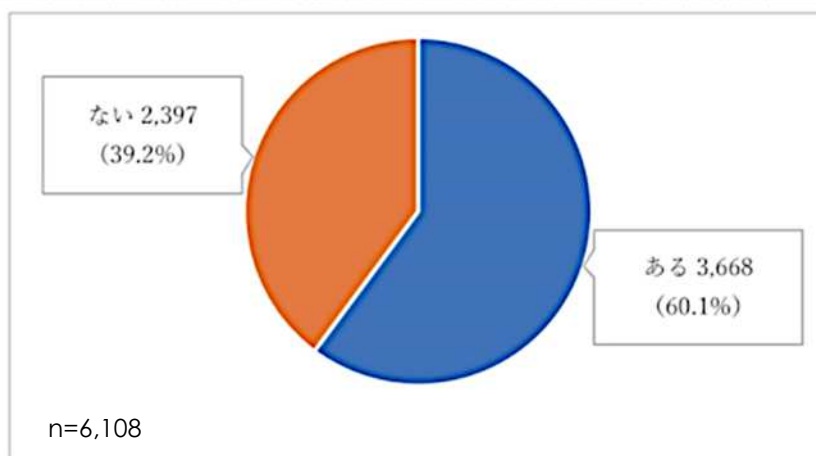
出典：全国認定こども園協会,新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書（2020）

実際の保護者からの声をいくつか紹介いたします。「1歳の子のぐずり、7歳の子のチックがひどくなり、5歳の子が奇声を上げるようになった。」「DVがひどくなった。」「イライラして子どもに当たる事が増えた」のような、子供と保護者の心身の疲労に関連する困りごとをあげている方がいらっしゃいました。また「自分が体調を崩した時に頼る先がないため不安になった。」のような先の見えない不安に困っている方もおられました。同じような悩みの相談を受けた参加者の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

コロナ禍の子育て世帯の悩み

緊急事態宣言による子どもの生活の変化

18



出典：全国認定こども園協会,新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書（2020）

次に、コロナ禍の子育て世帯の悩みとして、緊急事態宣言による子供の生活の変化の有無を伺う質問に対して、6割の方が「ある」と回答しています。「ある」と回答された方のご家庭では、子供たちの生活にどのような変化が起きていたのでしょうか。

コロナ禍の子育て世帯の悩み

緊急事態宣言による子どもの生活の変化

19



出典：全国認定子ども園協会,新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書（2020）

コロナによって子どもの生活が変化した

前のスライドで「ある」と答えた3668件の中で1番多かった変化は「メディアの利用が増えた」であり、6割を超える方がこの項目をあげていました。また、「生活が不規則になった」「食生活が不規則になった」という子供の生活習慣に関する項目や、「大人から離れたがらない」「突然泣き始めたりすることがある」などの子供の心理的な不安定さに関する項目を報告する保護者もいました。

コロナ禍の子育て世帯の悩み

緊急事態宣言による子どもの生活の変化

20

◆保護者の声

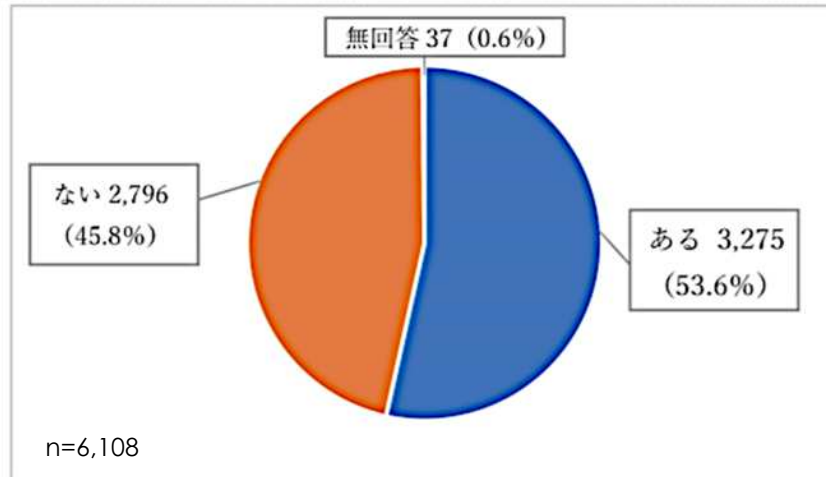
- 「YouTubeやゲームをしょっちゅうするようになった」
- 「子どもにじんましんが出て皮膚科でストレスと言われた」
- 「3歳の男の子に吃音が見られるようになった、吃音が改善していたが再発した」
- 「長女が心因性頻尿になった」
- 「5歳の子がとても不安定になり、癇癪を起こしたり、泣くことが増えた」「イライラが激しくなり、親に対する暴言が増え、キレやすくなって手がつけられなくなった」
- 「不安定で、パニックに陥り、收拾がつかなくなるのが毎日のようにある」
- 「すぐ怒る。激昂して泣くと長い。声も以前より大きく癇癪を起こす時がある」
- 「笑顔が少なくなった」
- 「指しゃぶり、爪を噛むようになった」
- 「4歳児の赤ちゃん返り」
- 「ご飯を食べる時グズグズ、ダラダラするようになった。わがまま泣きが多くなった」
- 「ストレスが溜まり、普段やらないイタズラが増えた。マニキュアをばらまいたり、髪の毛を切ったりする」
- 「子ども達の抱っこや添い寝が増えた」
- 「外で遊べないからか、体力が有り余っていて夜寝ない」
- 「睡眠が浅く、夜中や早朝に起きる」
- 「1歳児の夜泣きが増えた」
- 「外に出たがらなくなった」
- 「庭はなく、ベランダも体を動かせるスペースはなく、体を動かさないのが日常になってしまった」

出典：全国認定こども園協会,新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書（2020）

実際の保護者の声を紹介していきます。「不安定で、パニックに陥り、收拾がつかなくなるのが毎日のようにある」「指しゃぶり、爪を噛むようになった」「ストレスが溜まり、普段やらないイタズラが増えた。マニキュアをばらまいたり、髪の毛を切ったりする」のような心理的不安定によって子供の行動に変化が生じたことを報告している方がいらっしゃいました。また、「庭はなく、ベランダも体を動かせるスペースはなく、体を動かさないのが日常になってしまった」のように、子供の生活習慣の変化を報告した方もいらっしゃいます。

コロナ禍の子育て世帯の悩み

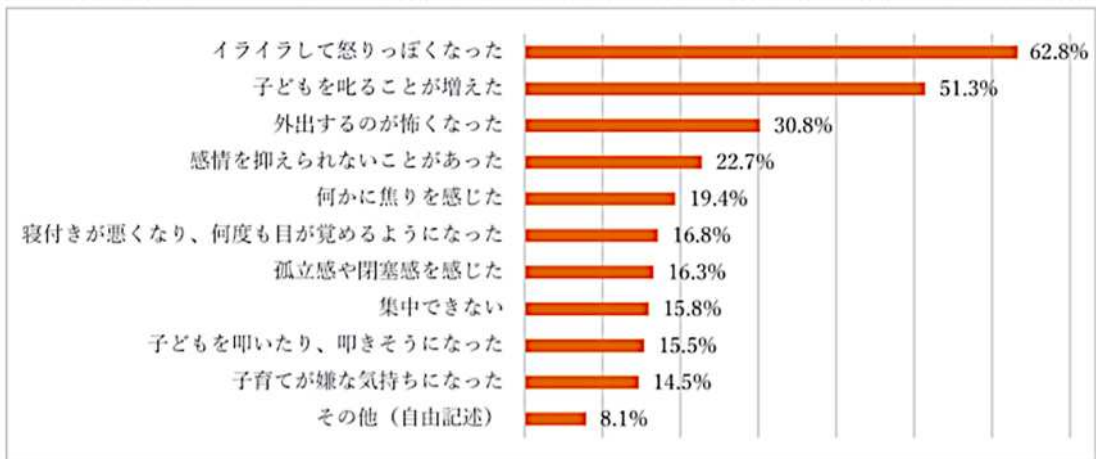
緊急事態宣言の発令、外出自粛による親の感情、行動の変化



出典：全国認定こども園協会,新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書（2020）

最後に保護者の方に関する報告を見ていきましょう。緊急事態宣言の発令、外出自粛によって親の感情、行動の変化があったかという質問に対し、半数以上の方が「ある」と回答しています。

コロナ禍の子育て世帯の悩み 緊急事態宣言の発令、外出自粛による親の感情、行動の変化



出典：全国認定こども園協会,新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書（2020）【n=3,275】

緊急事態宣言によって親の感情や行動が変化した

前のスライドで「ある」と答えた3275件のうち、1番多かったのは「イライラして怒りっぽくなった」で、6割を超える方がこの項目をあげています。また、「子供を叱ることが増えた」という項目を挙げる方も半数を超えている他、「子供を叩いたり、叩きそうになった」という項目を挙げた方もおり、緊急事態宣言や外出自粛によって精神的な余裕が持てなくなった保護者が多くいました。

コロナ禍の子育て世帯の悩み

23

緊急事態宣言の発令、外出自粛による親の感情、行動の変化

◆保護者の声

- 「とにかく疲れる、とにかく不安」
- 「家のことばかりでただただ疲れる」
- 「疲れて何もする気にならない」 「1人の時間が全くなく、辛い」
- 「不安から疲れが取れない」
- 「夫に嫌悪感を抱くようになった、夫へのイライラが増した」 「夫婦仲が悪化した、夫婦のケンカが増えた」
- 「1人で子ども2人の育児をしていて、呼吸が苦しく感じる。寝て、起きて、育児の繰り返しが辛い」
- 「子どもを叱り自己嫌悪に陥ることを繰り返している」
- 「子どもを可愛いと思えなくなった」
- 「すごい不安が襲ってくる時がある」
- 「1人になりたくてたまらない」
- 「一家心中という言葉が頭をよぎった」

出典：全国認定こども園協会,新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書（2020）

実際の保護者の声を紹介します。「1人の時間が全くなく、辛い」のように、生活の変化によって気が抜けない状況にあることの辛さを報告する保護者がいらっしゃいました。また、「子どもを叱り自己嫌悪に陥ることを繰り返している」「子どもを可愛いと思えなくなった」「一家心中という言葉が頭をよぎった」のような精神的に余裕を持たないことで、子育てや生活そのものが危ぶまれる状況にあることを報告する保護者もいらっしゃいました。

このように、緊急事態宣言や外出自粛によるさまざまな影響があるなかで、保護者は育児そのものとコロナ禍ゆえの困難を抱えていらっしゃいます。皆さんの中にも様々な場で、このようなご相談を受けてきた方がいらっしゃるのではないのでしょうか。

パート1 まとめ

24

<コロナによる保健師活動への影響>

- コロナ禍の影響で事業が中止、延期となった
- 家庭訪問が必要な対象者を訪問できないケースが増えた
- 虐待通報件数が増えた

<コロナによる子育て世帯への影響>

- 子供と保護者に心身の疲労が蓄積した
- 子どもの行動、生活習慣が変化した
- 精神的余裕がもてない保護者が増えた

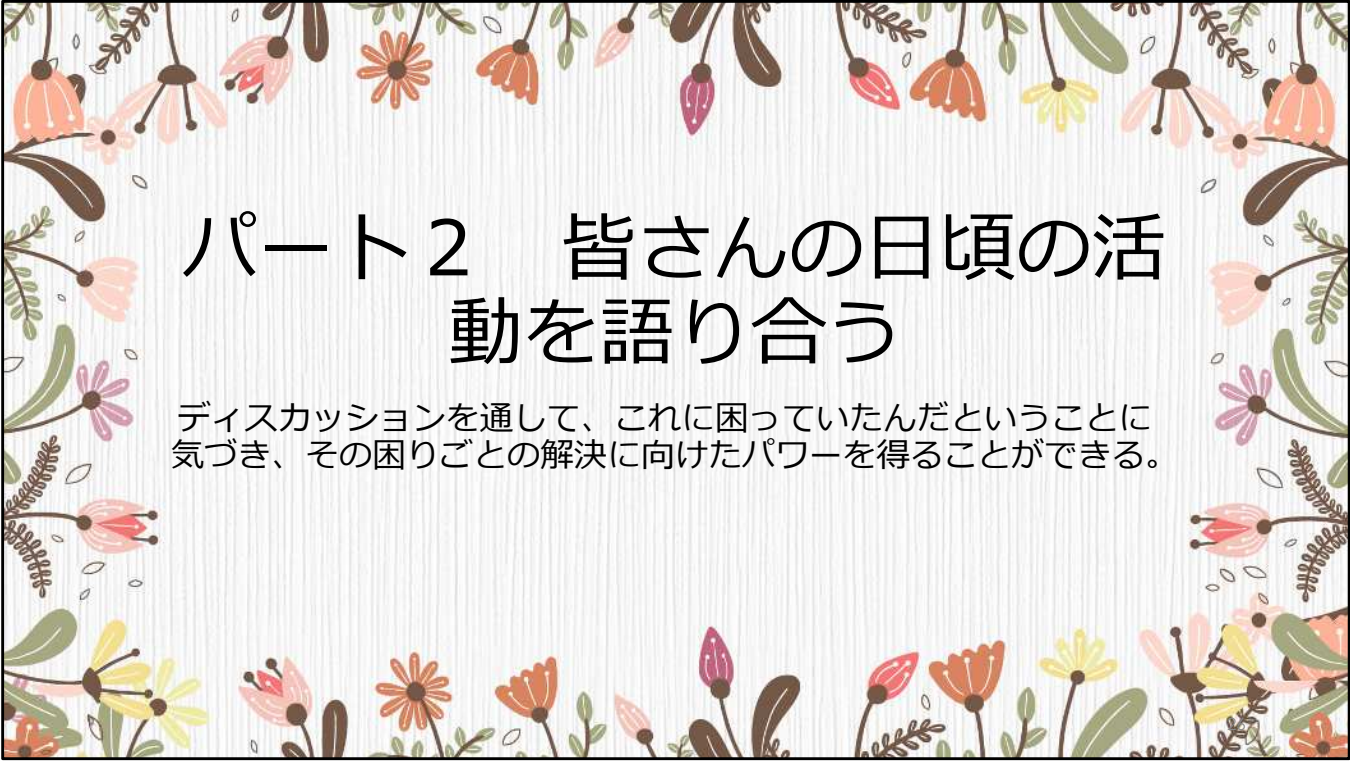
コロナ禍における子育て世帯の困りごとについて、普段の保健師活動で同じような相談を受けることはありましたか？

パート1のまとめです。コロナによる保健師活動への影響として、「コロナ禍の影響で事業が中止、延期となった」、「家庭訪問が必要な対象者を訪問できないケースが増えた」、「虐待通報件数が増えた」ことが挙げられました。コロナによる子育て世帯への影響として「子供と保護者に心身の疲労が蓄積した」、「子どもの行動、生活習慣が変化した」「精神的余裕がもてない保護者が増えた」ことが挙げられました。この他にもスライドにはありませんが、感染拡大している中妊娠し、出産された方も不安を感じることが多かったということがわかっています。妊娠期から出産後、子育てをしている世帯まで、多くの保護者が新型コロナウイルス感染症に関連した不安を感じており、精神的余裕が保てなくなっている状況において、皆さんは様々な困りごとに対応されていると思います。次のパートでは、精神的な余裕が保てなくなっている保護者さんからの相談などについて、皆さんのご経験を共有していければと考えております。

参考文献



25

- 厚生労働省子ども家庭局母子保健課,乳幼児健康診査等の実施に係る新型コロナウイルスへの対応について,令和2年(2020年)
<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000622710.pdf>
- 日本公衆衛生協会,「市町村保健活動調査」「市町村保健センター(類似施設を含む)調査」報告書,令和2年度(2020年)
http://www.jpha.or.jp/sub/pdf/menu04_2_r02_20-1.pdf
- 厚生労働省子ども家庭局,コロナ禍の子育て支援策について,令和3年度(2021年)
<https://www.mhlw.go.jp/content/11601000/000766177.pdf>
- たまひよ,新型コロナウイルスに関する妊婦とママの意識調査,令和2年(2020年)
<https://st.benese.ne.jp/ninshin/content/?id=74041>
- 宮城悦子,新型コロナウイルス感染症流行下における、妊婦に対する適切な支援提供体制構築のための研究,令和2年(2020年)
<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000779604.pdf>



パート2 皆さんの日頃の活動 を語り合う

ディスカッションを通して、これに困っていたんだということに
気づき、その困りごとの解決に向けたパワーを得ることができる。



本日語り合う内容

27

- 「イライラして怒りっぽくなった」のような（精神的な余裕が保てなくなった）相談を受けたことはありましたか？
- それに対しどのように対応しましたか？
- それに対しどう対応したら良いと考えますか？



パート3 まとめ

- ・ どうすればよかったかの答えをひとつでも見つけ、次に生かす自分をイメージできる
- ・ 明日使えそうな技術（行動）、考える視点・枠組みをひとつでも見つけ、それを使う自分をイメージできる



対応方法を専門的に見てみよう



29

みなさんが使っていた専門的な技

- カウンセリング
- アセスメント

振り返ってみよう

- 声かけの具体例

カウンセリングの5つの基本的スキル 30

1. **受容**：対象者の話を相づちを打ちながら聞き、共感すること。
2. **繰り返し**：対象者の話したポイント捉えて、それをもう一度復唱すること。
3. **明確化**：対象者が意識していたい部分や言語化しきれない部分を言語化すること。
4. **支持**：対象者の発言に対して賛成すること、または一種の同調を表明すること。
5. **質問**：「閉じた質問」ではなく、対象者に自由な応答を促す、「開かれた質問」を利用すること。

出典：佐伯和子ら, 公衆衛生看護学テキスト2 公衆衛生看護技術, 医歯薬出版株式会社 (2014)

アセスメント 情報収集の4つの視点 31

1. 子育て支援環境：

夫（パートナー）との関係・同居家族との関係・源家族との関係・友人や近隣者との関係・地域の子育て支援に関する資源の活用状況とその感想

2. 子どもの問題：

健康状況・発達・発育の状況・ケガやアザの有無・衣服の状況・きょうだいとの関係、健康、発達・発育の状況・扇情的な子ども

3. 母親の問題：

生育歴・病歴・知的状態・職歴・交友関係・現在の健康度・子育ての熟練度、好感度、向き合い方・母親の余暇の過ごし方、趣味、ストレス解消法

4. 生活の状況（経済状況含む）：

収入・身なりや車・住居の状況・借金の有無・生活習慣・居住地域の特徴、出身地の特性（外国人も含む）・転出入の状況・宗教

出典：あいち小児保健医療総合センター、「健やかな親子関係の確立に向けた 乳幼児健診現場における相談支援ガイドブック（普及版）」（2020）

声かけの具体例

【子育て世帯をエンパワメントする】

- それはあなたが一生懸命がんばってきた何よりの証拠です
- あなた自身も気が付かないうちに疲れがたまりすぎてしまったのでしょう
- 自分を責めたり、一人で抱え込んだりせず、早めに専門家に相談しましょう

【具体的な対処方法を伝える】

- リラックス方法：おしゃべりする・ヨガをする・ランニングをする・読書をする・音楽を聞く。
- 子どもとの距離の取り方：子どもの安全を確認して一旦その場を離れるなど。
- 気持ちを落ち着ける方法：深呼吸してゆっくり5秒数える。好きな飲み物や食べ物を口にする。
- 気分転換の方法：窓を開けて風にあたる。
- 相談ツールの活用：電話やLINEで誰かと話をする。

出典：富山市、「子育て中の皆さんへ ～コロナ疲れを解消するヒント～」(検索日2021年10月20日)
国立成育医療研究センター、「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」(検索日2021年10月20日)

参考文献

33

- 佐伯和子ら,公衆衛生看護学テキスト2公衆衛生看護技術,医歯薬出版株式会社 (2014)
- あいち小児保健医療総合センター,「健やかな親子関係の確立に向けた 乳幼児健診現場における相談支援ガイドブック (普及版)」 (2020)
https://www.achmc.pref.aichi.jp/sector/hoken/information/pdf/sukoyaka_guidebook.pdf
- 富山市,「子育て中の皆さんへ ～コロナ疲れを解消するヒント～」 (検索日2021年10月20日)
https://www.city.toyama.toyama.jp/kodomokateibu/kodomokenko/funinchiryohijosei_2_3_2_2_3.html
- 国立成育医療研究センター,「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」 (検索日2021年10月20日)
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>