

新型コロナウイルスの影響による 変化や不安に対処するためのヒント

新型コロナウイルスの予防や対策のため、生活パターンや環境が急に変化し、不安な気持ちを抱えて過ごされている方が少なくないと思います。ワールド・ビジョンは、国内外の自然災害対応や感染症対策を通じて、人々がこのような変化や不安に対処するための支援を行ってきました。その経験を踏まえ、今、日本の皆さまにお伝えしたいポイントをまとめました。ご参考になれば幸いです。

いつもと違う日常生活を過ごすうえで、知っておきたいこと

仕事・遊び・学びなどの環境が急に変化することで、子どもも大人もストレスを感じ、悲しみや不安、怒りなどをおぼえることがあります。これらは、通常の反応です。次のようなことが、心の安定や回復に役立つと言われています。

- できる範囲で食事・睡眠・運動などのリズムを整えるように工夫してみましょう。
- 信頼できる人や親しい人とのつながりを保ちましょう。直接会えない場合も、電話やメールなどを活用してみましょう。
- 自分の得意なことや好きなこと、安心するものなどを生活の中に意識的に取り入れてみましょう。

特に子どもに接する大人の方へ

- 子どもが普段より甘える・落ち込む・興奮気味、食欲や行動の変化など、いつもと違う様子を見せる場合もあります。そのときは、落ち着いて子どもの言葉に耳を傾け、気持ちを受けとめましょう。一緒に体を動かすストレッチや遊びなども取り入れてみましょう。
- おもちゃや本など小さなことでも構わないので、子ども自身が選べるようにすることで、コントロール感や自信の回復につながります。
- ご自身の休息やケアを忘れずに、周囲のサポートを活用しましょう。

不安なときだからこそ、心がけたいこと

多くの人が感染症の不安の中にあるとき、一人ひとりが基本的な感染予防を徹底し落ち着いて行動すること、また信頼し助け合うことが大切です。

このようなときだからこそ、自分自身や周囲へのいたわりや感謝を言葉や態度で示すことを、普段より意識してみましょう。

また、私たちは今、社会全体でウイルスに対処していることを心にとめ、感染した方へのいたわりやウイルスの対応にあたる方へのねぎらいの気持ちも大切にしましょう。ご家庭の中などでも、このことを意識したコミュニケーションをしてみましょう。