

令和6年度こども家庭科学研究費補助金
成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業
分担研究報告書

感染症等の非常時における家庭での子どもへの生活支援に関する資材作成

研究協力者：澤田 なおみ（国立成育医療研究センター社会医学研究部）

研究分担者：小川 しおり（名古屋大学 総合保健体育科学センター）

研究協力者：上島 奈菜子（駒澤大学文学部心理学科）

山脇 かおり（国立障害者リハビリテーションセンター病院 小児科・児童精神科）

研究代表者：石塚 一枝（国立成育医療研究センター 社会医学研究部）

研究要旨

【目的】新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常に、乳幼児から学童の子どもをもつ保護者向けに、子どもの心身の様子の注意点や対応方法について情報共有する資料を、子どもに関わる多職種の専門家が連携して作成する。

【結果】『非日常がこどもの心と身体にもたらす変化にどう気づく？どう対応する？—小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス』と題した21ページからなる資料が完成した。乳幼児編と学童編に分けて、生活の様々なシーン別に、4つの視点（「こんな様子に気をつけて」「相談をする目安」「小児医療の専門家から一言」「おうちでもできること」）で子どもの心身の変化と対応法を示した。さらに、保護者のメンタルヘルス、子どもを取りまく地域の相談先、子どもの発達や子どもと保護者の心理の状況の評価法についても補足した。

【考察】新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常での子どもや子育てに焦点を当てた資料はこれまでに多くはないが、既存の資料との違いは、不要不急の外出を控えなければならない可能性に備えて、保護者に向けてわかりやすく行動しやすい情報提供の内容と形式にしたことである。日常的に使われている乳幼児健診に関する資料や、危機的状況下での子どもへの心理的応急処置の資料なども参考にした。

【結論】新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常が、子どもの心と身体にもたらす変化について、乳幼児から学童の子どもをもつ保護者が知っておくと有用であると考えられたポイントについてまとめた資料を多職種連携で作成した。今後、オンライン上でのダウンロードや医療・福祉関係機関での配布により広く活用されることを目指す。

A. 目的

新型コロナウイルス感染症流行下のような社会環境が大きく変わる非日常に直面した際に、乳幼児から学童の子どもをもつ保護者が、子どもの心身の様子について注視すべき事項や、気になる様子があった場合の対応方法について、小児医療の専門家監修のもと、エビデンスに基づいた情報をわかりやすく共有する。

B. 方法

本資料の対象者は、乳幼児から学童までの子どもをもつ保護者を想定し、疾病や発達障害の有無、および、子育ての困り感の程度によらない population approach を採用した。

本資料を作成するにあたって、研究事業内の小川・内藤による「評価指標」や小林による「文献レビュー」で得られた内容を基盤にした。

どのような内容、表現、デザインにするかは、研究分担者 4 名および研究代表者 1 名でオンラインミーティングを 4 回（2024 年 5 月、7 月、9 月、10 月）にわたっておこない調整した。

研究分担者には、児童精神科医、小児科医、心理士、小児医療コミュニケーション研究者という子どもの心身の健康に取り組む専門家が参加しており、これらの多職種の視点のもとで協議した。

また、本研究に携わる研究分担者、研究協力者、こども家庭庁からの参加者を交えた班会議においても、本資料に関するフィードバックをもらい反映した。

本資料の目標は、保護者が読むことで、「何に気をつけたらいいかわかった」（理解の向上）、「なんらかの対応をできそうかも」（自己効力感の向上）となることを目指すと同時に、プレッシャーと感じないか、責められているように感じたり不安を煽られるような表現となっていないか留意し、なるべく「安心感」のある読後感となるよう表現を工夫した。

本資料の配布方法は、1) 本研究事業に携わる者が所属する機関などのウェブサイトアップロードし、どなたでも閲覧やダウンロードが可能な状態とすることを計画した。このようにオンライン上にデータを掲載することで、1) 保護者に直接読んでいただくこと、2) 乳幼児健診、子育て

支援施設、一般のかかりつけ小児科医による診療等、子どもに関わる専門職から、保護者に向けて周知・配布いただくことを想定した。

上記の配布方法に合わせて、パワーポイントでデータを作成し、PDF ファイルで保存することで、オンライン上での閲覧と印刷での使用がどちらもおこないやすいように配慮した。

さらに、読者が一般の人々であることから、医学専門用語を避け、わかりやすい文言や表現を選択した。ページ数や各ページ内の情報量は多すぎないように注意した。

C. 結果

別図 A を参照。

全 21 ページからなる資料となった。タイトルは、『非日常がこどもの心と身体にもたらす変化にどう気づく？ どう対応する？ — 小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス』とした。

まず、乳幼児と学童でページを分けることで、年齢発達段階に応じた変化を捉えやすくした。乳幼児編では、発達、睡眠・食事、園生活、家庭生活について取り上げた。学童編では、生活習慣、食事、学校生活、家庭生活について取り上げた。これらのテーマは、研究事業内の小川・内藤による「評価指標」の区分にもとづいて決定した。

各テーマ内では、4 つの視点「こんな様子に気をつけて」「相談をする目安」「小児医療の専門家から一言」「おうちでもできること」から保護者の方々に情報提供した。

1) 「こんな様子に気をつけて」では、子どもの心身の様子で変化があらわれやすいポイントについてチェックリスト形式で表示した。

2) 「相談をする目安」では、非日常の状況では相談に行くことすらもはばかれる（例：医療機関への受診控えなど）ことから、相談するかどうかの判断の目安となる事柄を紹介した。このような状況がみられたらぜひ相談してほしいという、保護者を後押しするような内容になるよう意識した。

3) 「小児医療の専門家から一言」では、子どもの気になる様子が出てくる背景や対処法について具体的な助言を掲載した。医療が逼迫した場合

には、こうした助言を直接聞いたり、ゆっくり話し合ったりする時間がない可能性を想定してメッセージを作成した。

4)「おうちでもできること」では、非日常の状況において相談するのをためらったり迷ったりする間でも、家庭内で保護者が今すぐに試してみることができる工夫を紹介した。

参考資料として、「保護者の皆さま あなたのこころ」「相談先」「専門家がつかう評価法」について補足した。

「保護者の皆さま あなたのこころ」では、保護者に対して自身のメンタルヘルスを大切にしたいというメッセージやその具体的な手段（セルフケア）を、心理士の視点で作成した。非日常の状況下では、子どもだけでなく保護者を含めた大人のメンタルヘルスも影響を受け、大人のメンタルヘルス（の状態）がまた子どもに影響を与えうることから、子どもに関する情報提供だけでなく、保護者にも自身の心身の様子を振り返ってもらう機会とした。

「相談先」では、保護者にとって、相談するという行為自体のハードルが高く、どのようなところに相談すればよいかわからない場合に備えて、地域に必ずあることが想定される子どもや子育てに関する相談先を、具体例を挙げて示した。子どもを取り巻く地域機関のうち、園や学校、医療機関、保健機関、子ども家庭センターなど、教育・保健医療・福祉にまたがって例を挙げた。また、相談先を探すために信頼できる情報検索窓口を保護者の方々に知っていただくために、こども家庭庁の相談窓口検索用のウェブサイトや、こどもの心の診療ネットワーク事業のウェブサイトをあわせて紹介した。

「専門家がつかう評価法」では、子どもの心身で気になる様子があった際や、保護者の心の不調が懸念された際に、医療機関などで行われる可能性がある発達検査や心理検査についての簡単な紹介文を掲載した。

D. 考察

本資料のように、新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常での子どもや子育てに焦点を当てた資料は多くはないが、2020年以降の新型コロナウイルス感染症流行中にいくつか開発

されてきた。例えば、国立成育医療研究センターのこころの診療科・子どもリエゾン室や、同コロナ×こども本部の資料がある。本資料は、このような国立成育医療研究センターで開発された資料も参考にしながら、保護者が子どもの変化やその対応について理解・判断し、行動しやすくなるような情報に絞って資料を作成した。

これまで、「平時」の子育てにまつわる重要なポイントや注意点をまとめて保護者向けに提示した様々な資料が、公的機関や民間機関から公表されてきた。国内では乳幼児健診、米国ではBright Futures などがある。非日常と日常は地続きであり、上記のような日常での対応のポイントも参考にしたが、膨大な情報量にならないよう、重要かつ困りごとの頻度が高いものや、非日常時に顕在化しやすいものを中心に解説するようにした。

逆に、「危機的状況下」の子どもへの対応にまつわる資料もいくつか公表されている。例えば、地震や事故など、緊急度が高く危機的な出来事に直面した子どもには、「子どものための心理応急処置」(Psychological First Aid for Children; PFA)※が必要となる。危機的状況下で子どもが示す反応は、新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常の環境で子どもが示す反応と共通する部分があるが、今回の研究では、PFAの項目との比較と検討は行わなかった。今後本資料をさらに充実させる機会があれば、こうした内容も補う必要があるだろう。

※人道支援の国際ガイドラインで推奨されており、WHOなどがPFAの研修マニュアルを発行。

E. 結論

新型コロナウイルス感染症流行下のような非日常が、子どもの心と身体にもたらす変化について、乳幼児から学童の子どもへの保護者に知っていただきたいポイントについてまとめた資料を、子どもに関わる多職種の専門家が連携して作成した。保護者向けの資料については厚生労働科学研究成果データベースよりダウンロード可能で

ある。

参考文献

国立成育医療研究センター子どもリエゾン室、
子どものストレスとそのケアのお話～コロナ禍
での体験をばねにして～、

https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/kodomo_liaison/stress.html

国立成育医療研究センターコロナ×こども本部、
2022 年度新型コロナウイルス感染症流行による
親子の生活と健康への影響に関する実態調査
保護者さま用アンケート、

https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/related_info.html

国立成育医療研究センター 乳幼児健康診査身
体診察マニュアル(平成 30 年 3 月)P88～92 保
護者への助言・保健指導例

Bright Futures 米国小児科学会作成「乳児、小
児、青年のための個別健康相談ポケットガイド：
第 4 版」

セーブ・ザ・チルドレン、緊急下の子どものこ
ろのケア「子どものための心理的応急処置」、

<https://www.savechildren.or.jp/lp/pfa/>

F. 健康危険情報

該当なし

G. 研究発表

該当なし

H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

該当なし

図 A

2024年11月作成



非日常がこどもの心と身体にもたらす変化
どう気づく？ どう対応する？

小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス



実施主体：令和5年度こども家庭科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業
「感染症流行下等の社会的な環境変化による子どもの心身への影響の評価方法 及び対処法の確立に向けた研究」

はじめに

私たちは、新型コロナウイルス感染症の流行という
前例のない「非日常」を経験しました。

この先も、感染症が流行したり、災害や事故に見舞
われたり、それ以外にも様々な理由で、まわりの環
境が大きく変わることがあるかもしれません。

このような非日常では、どんなお子さんでも調子を
崩したり、どんなでも子育てや日々の暮らしに困難
を感じたりすることがあります。

また、様々なつながりやサポートが十分に機能しな
くなくて、「相談したくてもできない」という状況
に陥ることがあります。

本資料では、「非日常」において、保護者の皆さま
が心配であろう2つのポイントをお伝えします。

「こどものどこに気をつけたらいいの？」
「気になる様子があつたらどうしたらいいの？」

とは言え、非日常と日常は地続き。
いざという時だけでなく、平時の子育てにも活か
していただけるものとなっています。

お子さんが、いつでも、自分らしく、すこやかに、
心地よく過ごしてもらえるように。

保護者の皆さまのお子さんとの関わりに、本資料が
役立つことを願っています。

目次

● はじめに2

● 目次3

● 本資料の使い方4

● 乳幼児編

● 発達6

● 睡眠・食事7

● 園生活8

● 家庭生活9

● 学童編

● 生活習慣11

● 食事12

● 学校生活13

● 家庭生活14

● 参考

● 保護者の皆さま あなたのこころ16

● 相談先17

● 専門家がつく評価方法19

● おわりに21

本資料の使い方

テーマ

こんな様子に気をつけて

お子さんの心や身体の様子について
一歩近くで見ている保護者の皆さまの
「気になる」「いつもとちがう」
という感覚はとても大切です。
おうちで特にチェックしていただきたい
ポイントをまとめています。

相談をする目安

誰かに相談するって想像以上に大変で、
なかなか踏み出せないこともあると思います。
「こんな感じなら大丈夫だよ」
「こういう時は相談するといひよ」
...といった目安をお伝えします。

小児医療の専門家から一言

非日常下ではなかなか相談に行きづらいことも。
気になる様子が出てくる背景や対処法について
具体的にアドバイスします。

おうちでもできること

「相談するほどじゃないと思うんだけど、
なんだかちょっと気になる...」
そんな時におうちで保護者の皆さまが
試してみられる工夫を紹介します。

乳幼児編

乳幼児編

発達

こんな様子に気をつけて

・ 敏感で不機嫌になりやすい
・ おとなしくミルクも飲まずに寝ていることが多い
・ 動きが少ない、または活発すぎる

相談をする目安

□ 運動の遅れ（首すわり、座る、歩くなどが遅い）
□ 言葉の遅れ（1歳半で単語、3歳で2語文が出ない）
□ よく動き回るので、いつもついていなければならない
□ 名前を呼んでも振り向かない、目が合っていない、音に敏感
□ ひどいかんしゃく □ 自分を傷つける行為を繰り返す

小児医療の専門家から一言

抱っこを嫌がる、あやしても喜ばない、1歳近くになっても
真似っこやジェスチャーなどが見られなかったりすると、
親子がお互いの反応を見て心を遠く合せている状態が
増えにくいものです。不安な時に親の顔色を見る、最
本を認めてほしいと持ってくる、指差した方向を一緒に
見て共有するなどの愛が少いお子さんもいます。「育
て方が悪いのか」と自信をなくしたり「困った子だ
な」とイライラしたりすることもあり、発達の遅れや困
りについて相談することは勇気がいりますが、お子さん
の育ちを促すための第一歩となる第一歩です。

おうちでもできること

● コミュニケーションが楽しいお子さんには
・ お子さんの喜ぶことと関わる（くすぐり遊び、
スキンシップ、ジェスチャー、短い言葉で声かけ）
● やさしい声で話しかけたり褒めたりして褒められない時は
・ 好きな刺激を入れてあげながら切り替えを促す
（トントンする、ハグする、好きなおもちゃで目元を触る）
・ なるべく大人ペースに合わせて、穏やかな声かけや
見守りで気持ちを立て直せるような声かけ

乳幼児編

睡眠・食事

こんな様子に気がつけて

- ・ひどい夜泣き、昼寝をしない、寝つきがとても悪い
- ・食べ物の好き嫌いが強い
- ・かみかみ、こっくん、コップ飲みが上手にできない

小児医療の専門家から一言

まとまった睡眠がとれるようになる年齢は様々。早寝早起きからこだわりすぎず、その子に合わせた24時間周回の一定のリズムで、お昼寝も含めて十分な睡眠がとれていることが大切です。なかなか寝つけない日が続く時や、保護者も睡眠をとれなくて困っている時は、一度相談を。

お口の敏感さ、匂いや味に好き嫌いが強い、哺乳瓶へのこだわりなどで離乳食が進まない時は、ミルクで栄養をとって、お口から少しずつチャレンジします。

相談をする目安

- ☐寝かしつけが大変すぎて保護者が睡眠をとれない
- ☐体重が十分に増えない、減っていく、もしくは肥満
- ☐飲み込まずに吐く、拒食食を受けつけない

おうちでもできること

- 質の良い睡眠のために
 - 就寝前のスマホやタブレットの使用は控える
 - お風呂のよいぬる湯、落ち着いた室温、香り、室温、暗さなどで、安眠しやすい環境を整える
 - 長過ぎるお昼寝は起こしてもよいが、寝起きで苦痛するほど無理に起こさないでも大丈夫
- 食事の好き嫌いを減らす
 - 一度に入った内容ばかりに固まってもよいので、まずは本人が楽しく食べられるようにOK
 - 大人がおもしろく楽しく食べる姿を見て興味を持たせる

乳幼児編

園生活

こんな様子に気がつけて

- ・登園しぶり、保護者と離れるのが大変
- ・チックや口をよせようとするなどの行動
- ・トイレを事故や事故と知らず泣き止まってしまう
- ・身近な人を叩いたり噛んだり、攻撃的に振る舞う

小児医療の専門家から一言

登園に苦痛する場合、①時間がかかるけど切り替われば楽しめるのであれば、急がず支度の準備や声掛けをすることで切り替わることができる。②園の環境・活動・対人関係で負担がかかっている時は、園と相談し調整できるところを探します。

チックはストレス反応とは異なり、症状の波がみられ成長とともに軽減することが多いです。口をよせたり噛むといったクセも、止めるよう指導しても無意識的に出てしまうものなので、おそれずに対応しましょう。

相談をする目安

- ☐園生活で負担がかかっている様子がある
- ☐トイレトレーニングに行き詰まっている
- ☐「やめて」と言ってもやめずに暴力をふるう

おうちでもできること

- 園生活に慣れてもらう
 - 感情的に叱ったり叩き返したりは逆効果、冷静に一度した態度で対応を
 - 本人の思いを代弁して（例：着てほしかったね）叩いたら「痛い」「びっくりする」ことを伝える
- トイレで排便しないお友達には
 - トイレの環境が1時間以上トイレに居ていられるように配慮して排便できる場所と結びつけるため、便やおしりふきを流す後始末はトイレで行う

乳幼児編

家庭生活

こんな様子に気がつけて

- ・なんでも口に入れてしまう
- ・活発すぎて転倒、転落で怪我をしたことがある
- ・スマホを見せると機嫌が悪く、執着がとて強い

小児医療の専門家から一言

活発過ぎたりマイペース過ぎたりすると、怪我や事故のリスクがあります。子どものコップをつかみ、靴子穿きの気持が安定すると、コミュニケーションが取りやすくなります。

しつこくてもお子さんを怒鳴ったり叩いたりすることは決して当たりません。お子さんの安全と安心のため、早め専門機関へ相談をしましょう。

様々な事で親や祖父母が疲れている時は、相談先（p.17）に伝えれば、対応を一緒に考えてくれます。

相談をする目安

- ☐行動が危なっかしくて目が離せない、手におえない
- ☐お子さんを怒鳴る、叩く、外に出す、こはんを抜く
- あるいは、パートナーがそのようにしている
- ☐親や祖父母に怪我やけがをしている

おうちでもできること

- 家庭内の事故防止
 - 転落・ペラダや窓によじ登るような台はないか
 - 脱臼・タコ・擦り傷、熱いもの、突っ当たりなどの怪我を防ぐ
- スマホの使用
 - 無理に禁止する必要はないが、各家庭の事情に合わせて時間やタイミングを決める（移動中、待ち時間など）
 - 攻撃的すぎるものやアプリ内課金などは避け、発達年齢に合った安全な内容の子どものアプリを選ぶ
 - 他の家族がいないことで保護者が困っている

学童編

家庭生活

こんな様子に気がつけて

- ・すぐにキレる、暴れる
- ・お金の使いすぎ
- ・ゲームがやめられない
- ・ことごとく行ける範囲が広くなり帰宅が遅い

小児医療の専門家から一言

運動のコントロールや気持ちや言葉を表現することが苦手な子どもの場合、要求を達せようとした時や、寂しかったり落ち込んだりした時に、衝動的な行動で注意を引く「SOS」を出すことがあります。

お子さんの暴力・盗み・器物破損などの問題には、家庭内でどうするかをきき取り対応します。保護者として、お子さんに対する暴力や罰は虐待にあたると、決してしないことが大切です。

相談をする目安

- ☐お子さんが、あなたや他の家族に暴言や暴力をふるう
- ☐あなたや他の家族が、お子さんに暴言や暴力をふるう
- ☐自分を傷つける行動が頻く、エスカレートしている
- ☐家のお金や物、物を盗む

おうちでもできること

- 不適切な行動に対して
 - 厳しく否定せず「本日は何をされたのか？」と推測しながら一緒に振り返る
 - 良い行動には「〇〇でできたね」と実況中継してほめる
- 家庭内のルールづくり
 - SNSやゲーム、お金、帰宅時間、連絡方法を話し合う
 - うまくいかなかった時はその都度話し合いを繰り返す
- 自分を傷つけたら
 - 叱らず、その原因にあるしんじきを受け止めて、つらい時の対処法を一緒に考えながら寄り添う

学童編

食事

こんな様子に気がつけて

- ・食事（水分）を摂らない、または摂り過ぎる
- ・体重や体質を気にする
- ・偏食、食後のムラがある

小児医療の専門家から一言

お子さんであっても体型へのコメントは慎む。

体型や体質を気にして食べる量が減るお子さんがいます。体の発達に十分な摂取カロリーが必要な時期であることを保護者や保健室の先生から丁寧に伝え、家族と同じ食事を取ることを目標とします。やせの度合いが強い場合は医療機関での治療が必要です。

体を動かす機会が減る、間食の量や機会が増えるなどで、体重が増えすぎてしまうことも注意が必要です。

相談をする目安

- ☐学校保健医の指導があった（やせまたは肥満）
- ☐極端な体重減少（女の子の場合は生理が止まるほど）
- ☐極端な体重増加

おうちでもできること

- 偏食が強い場合には
 - まずは食べられるものを美味しく楽しく食べて、食料や食べ方を徐々に広げていくとよい
- 食べ過ぎや飲み過ぎ
 - カロリーの多い飲み物やご飯のおかわりを減らす
 - 間食の量を工夫（飲み会のあつまるなど）
- 水分を摂る習慣づけ
 - 持参した水分を飲んでいるか促しや確認を
- 食費の削減として
 - 食料の買い出し、調理、片付けをお子さんと分担する

学童編

学校生活

こんな様子に気がつけて

- ・朝起きにくい、元気がない、頭痛や腹痛を訴える
- ・宿題の苦手意識が強く、後回しにする、諦める
- ・給食が苦手
- ・友達付き合いのトラブル（校内、通学路、習い事）

小児医療の専門家から一言

休み明け、新学期、行事期間、家庭のイベント（転居、きょうだい出生、保護者の病気など）などで、お子さんに気を遣って通学するのにエネルギーを使い、心身の調子が不安定になる場合があります。

学校に行きにくい場合は、信頼できる先生に相談し、家庭が送迎、部分登校、別室登校、通学バス、通学指導室、学校以外の居場所など環境調整をしましょう。宿題の負担が軽減され、先生と相談して量や内容のカスタマイズをしましょう。

相談をする目安

- ☐様々な理由で学校に行けない日が続いている
- ☐読み、書き、算数で勉強につまづいている
- ☐いじめやからかいが続く

おうちでもできること

- 登校からできること
 - 親子で気分転換にできる非日常体験を心がける
 - 「もし〇〇になったら？」という困った状況をシミュレーションする「心の避難訓練」をしておく
- 心身の調子が不安定な時には
 - お子さんの体調や感情をよく観察し、先生や保健室の先生から指導をもらう
 - 返してくなくても、問い詰めたり決めたりはNG
 - 要求水準を下げて、手助けを増やすための対応を

学童編

家庭生活

こんな様子に気がつけて

- ・すぐにキレる、暴れる
- ・お金の使いすぎ
- ・ゲームがやめられない
- ・ことごとく行ける範囲が広くなり帰宅が遅い

小児医療の専門家から一言

運動のコントロールや気持ちや言葉を表現することが苦手な子どもの場合、要求を達せようとした時や、寂しかったり落ち込んだりした時に、衝動的な行動で注意を引く「SOS」を出すことがあります。

お子さんの暴力・盗み・器物破損などの問題には、家庭内でどうするかをきき取り対応します。保護者として、お子さんに対する暴力や罰は虐待にあたると、決してしないことが大切です。

相談をする目安

- ☐お子さんが、あなたや他の家族に暴言や暴力をふるう
- ☐あなたや他の家族が、お子さんに暴言や暴力をふるう
- ☐自分を傷つける行動が頻く、エスカレートしている
- ☐家のお金や物、物を盗む

おうちでもできること

- 不適切な行動に対して
 - 厳しく否定せず「本日は何をされたのか？」と推測しながら一緒に振り返る
 - 良い行動には「〇〇でできたね」と実況中継してほめる
- 家庭内のルールづくり
 - SNSやゲーム、お金、帰宅時間、連絡方法を話し合う
 - うまくいかなかった時はその都度話し合いを繰り返す
- 自分を傷つけたら
 - 叱らず、その原因にあるしんじきを受け止めて、つらい時の対処法を一緒に考えながら寄り添う

学童編

生活習慣

こんな様子に気がつけて

- ・寝るの遅い、寝れない、途中で早寝に起きてしまう
- ・便秘がら、緊張するとおなかの調子が悪くなりやすい
- ・おねしょ
- ・歯磨き、入浴、着替えなど身支度をやりたらない

小児医療の専門家から一言

ストレスや環境変化で睡眠リズムが乱れていくお子さんいます。十分な睡眠がとれているか確認をしましょう。

お通じの困りごととは食事、便秘、おなかの病気など様々な原因があります。その子に合った生活リズムで排便できているか、回数や便の性状の確認が大切です。

おねしょは誰のせいでもありません。生活改善しても続く場合は相談を。学校のトイレに不安がある時は、先生が付き添うなどお子さんが安心してできる関わりが必要です。

相談をする目安

- ☐睡眠が不十分で日中の生活に支障が出ている
- ☐1週間以上の便秘、下痢、おなかの痛みや下痢
- ☐おねしょの量や回数が多い
- ☐身支度をしないことで保護者が困っている

おうちでもできること

- 質の良い睡眠のために
 - p.7参照
- 身支度をやりたらないお子さんには
 - できないことより、できていることに注目する
 - お通じがスムーズにできるよう、手助けや着替えのサポートはお子さん本人に任せて達成感を持たせる
- おねしょが気になったら
 - 夕食時の水分（汁物や果物）や寝るまでに飲む水分を減らす、寝る前に必ずトイレに行く習慣をつける
 - 睡眠中や起床時にトイレに行かなくてもOK

学童編

生活習慣

こんな様子に気がつけて

- ・寝るの遅い、寝れない、途中で早寝に起きてしまう
- ・便秘がら、緊張するとおなかの調子が悪くなりやすい
- ・おねしょ
- ・歯磨き、入浴、着替えなど身支度をやりたらない

小児医療の専門家から一言

ストレスや環境変化で睡眠リズムが乱れていくお子さんいます。十分な睡眠がとれているか確認をしましょう。

お通じの困りごととは食事、便秘、おなかの病気など様々な原因があります。その子に合った生活リズムで排便できているか、回数や便の性状の確認が大切です。

おねしょは誰のせいでもありません。生活改善しても続く場合は相談を。学校のトイレに不安がある時は、先生が付き添うなどお子さんが安心してできる関わりが必要です。

相談をする目安

- ☐睡眠が不十分で日中の生活に支障が出ている
- ☐1週間以上の便秘、下痢、おなかの痛みや下痢
- ☐おねしょの量や回数が多い
- ☐身支度をしないことで保護者が困っている

おうちでもできること

- 質の良い睡眠のために
 - p.7参照
- 身支度をやりたらないお子さんには
 - できないことより、できていることに注目する
 - お通じがスムーズにできるよう、手助けや着替えのサポートはお子さん本人に任せて達成感を持たせる
- おねしょが気になったら
 - 夕食時の水分（汁物や果物）や寝るまでに飲む水分を減らす、寝る前に必ずトイレに行く習慣をつける
 - 睡眠中や起床時にトイレに行かなくてもOK

相談先

●幼稚園、保育園

…通園している場合は、園の先生にお話を聞いてみるのもひとつ。お子さんの集団生活での様子や生活上の工夫をよく知っています。

●学校

…担任の先生や養護教諭、学校によってはカウンセラーやソーシャルワーカーが在籍します。学校生活や学習に関して経験や知識が豊富です。

●医療機関（病院やクリニック）

…小児科や児童精神科の医師、看護師、心理士などが、心身の病気がないかを調べ、対応の仕方を一緒に考えます。

●保健所、保健センター

…保健師が中心となって地域の保健活動全体の取り組みをしています。お子さんへの集団健診など相談しやすい機会があります。

●こども家庭センター

…お子さんや子育て家庭の方々の様々な困りごとに対応します。地域によって様々な呼び名があります。

●発達相談センター

…専門の相談員が発達の心配があるお子さんへの支援をしています。

16

もっと相談先をさがす

●こども家庭庁 相談窓口

…皆さまがお住まいの地方自治体で設置している相談窓口の情報を探することができます。

<https://www.cfa.go.jp/children-inquiries/>



●子どもの心の診療ネットワーク事業

…子どもの心の診療に取り組む医療機関や療育施設などの情報を検索することができます。

<https://kokoro.ncchd.go.jp/>



小児医療の専門家から一言

どこに相談したらいいかわからない場合は、まずはアクセスしやすいところや話しやすい人へ。相談先で出会う人々と皆さまとの相性は様々で、できるサポートも異なります。もしかしら「期待とちがうな…」と思うことがあるかもしれません。そういうときは、1か所だけであきらめないで、別のところにも相談してみてください。皆さまが信頼できる相談先を見つけられることを願っています。

17

専門家がつかう評価法

●お子さんの発達を確認するもの

新版K発達検査	お子さんの心身の発達の状態について、検査課題への反応や保護者の皆さまへの聞き取り等を通して多面的に確認します
ベイルー乳幼児発達検査	
WISC	
田中ビネー知能検査	お子さんの知的機能について、検査課題の実施を通して確認します
SDQ	お子さんの情緒や行動の強みと困難について、保護者の皆さまや先生にお聞きします
PARS、M-CHAT	お子さんの自閉スペクトラム症の特性について、保護者の皆さまにお聞きします
ADHD-RS	お子さんのADHD（注意欠如・多動症）の特性について、保護者の皆さまや先生にお聞きします

●お子さんの精神面への影響を確認するもの

UCLA心の外傷後ストレス 評価法：お子さんが強いストレスを伴う出来事があったときに生じる様々な反応や症状について、保護者の皆さまやお子さんご本人にお聞きします

18

●保護者の皆さまの心の状態について確認するもの

エジンバラ産後うつ病質問票	産後のお母さんの心の状態について、お母さんご本人にお聞きします
うつ病に関する二質問法	過去2週間の抑うつ症状について、ご本人にお聞きします
K6	過去1ヶ月の抑うつや不安について、ご本人にお聞きします

小児医療の専門家から一言

お子さんや保護者の皆さまのお困りごとについて、専門家は上記のような評価法をつかって確認し、診断・支援・治療などに役立てることがあります。

評価の結果はあくまで参考のひとつです。限られた評価法をおこなうだけで、すべてがわかるわけではありません。

評価法についてもっとくわしく知りたいときや、結果についてわからないことがあったときは、実施している専門家とよく相談してくださいね。



19

おわりに

ここまで読んでくださり、ありがとうございました。本資料では、保護者の皆さまが「非日常」で対面するかもしれない、困りごととその対処法についてお伝えしてきました。

「非日常」がもたらす変化というのは暗いものばかりではありません。

たとえば、お子さんとの関係がより深くなったり、お子さんの思いがけない成長を感じたり、保護者の皆さまご自身としても新たな出会いや価値観につながったり・・・そんなチャンスでもあります。

もしも「非日常」がふたたびやってきたときに、

「こういうことが起こったりするんだ」

「うちの子（自分）だけじゃないんだ」

「こんなことを相談してもいいんだ」

と保護者の皆さまに感じていただき、ほんの少しでも気持ちにゆとりが生まれることを願っています。

気になる行動が心配になるのは自然なことですが、今できていることにも目を向けて、お子さんや皆さまご自身に「よく頑張ってるよね」とほめてあげてくださいね。

「非日常が子どもの心と身体にもたらす変化はどう気づく？ どう対応する？」 小児医療の専門家から保護者の皆さまへのアドバイス

制作年：2024年11月22日

実施主体：令和5年度こども家庭科学研究費補助金育成系研究等次世代育成基盤研究事業

「感染症流行下等の社会的な環境変化による子どもの心身への影響の評価方法 及び対処法の確立に向けた研究」

制作協力： 石原一穂、上原由紀子、小川しおり、渡辺なほみ、山根 かな子

20