

コロナウイルス - 青少年をサポートするための インフォメーション

保護者の皆様へのアドバイス

昨今メディアでコロナウイルスに関する多くの報道がされており、こうした状況に対して青少年が質問や不安を抱くのは自然なことです。このファクトシートは保護者の皆様が子供をサポートするにあたって留意すべき情報の一部を提供するものです。

子供のニーズに特に注意を払う

現在報道されているコロナウイルスに関する情報といった、メディアで話題の出来事に関して子供が質問するのはいたって普通の事です。

青少年にコロナウイルスのような話題に関して話すことは彼らの不安を増加させるといった間違った考えがよくありますが、リサーチによれば話をすることで反対の効果が得られるとされています。小さな子供にとって情報がないということは怖いことであり、ない情報を自分の想像で補おうとし、真実よりもずっと悪いことを想像してしまうことがよくあります。年齢が上の子供の場合、インターネットから答えを得ようとすることもあり、情報に圧倒されたり間違えやすい情報を得たりしてしまうこともあります。

質問にどう答えるか

もし子供がコロナウイルスに関する話や質問をしたら、子供がどう感じているのかを認め、質問にできるだけ誠実に答えることが大切です。そうすることで子供は情報を得て何が起きているかを理解できます。

オーストラリア国内で非常に少数の感染ケースが報告されてはいますが、子供自身がウイルスに接触する可能性は非常に低いということを強調することが大切です。子供が自分達はすぐに質の高い医療にアクセスすることができる国に住んでいて幸運であるということ、重篤な病気にかかるリスクは低いということを理解することが重要です。

子供に自分自身を安心させる行動をとらせるよう促す

以下は保護者の皆様がどのようにしたら青少年とコロナウイルスに関する落ち着いた会話をし、今の事態に関する不安が大きくなるないように努めることができるのかに関するキーポイントです。

1. 自分の行動を意識する

大人自身が自分の行動が子供に与える影響について理解していることが大切です。自分が明らかに動揺し恐怖を感じていることを示す反応をしていたら、子供はそれを感じます。青少年と会話をする際は落ち着き、警戒する理由はないと安心させてあげましょう。

2. 子供に事実を伝える

恐ろしい見出しは興味を引き新聞の売り上げを伸ばしますが、必ずしも全容を伝えているとは限りません。事実をきちんと知っていることで、子供と落ち着いて、きちんと考え、前向きに会話することに役立ちます。以下はいくつかのキーポイントです：

- 2月1日時点で、オーストラリアで確認されたコロナウイルスの症例数は12例のみ。全体の症例の大多数は中国で確認されており、そのほとんどはウイルスが発生した湖北省における症例。
- 最も重篤な症例はオーストラリアでなく海外で発生。

この情報をシェアすることで、自分自身、友達、家族に直接的なリスクがないことを子供に理解させ安心させるのに役立つでしょう。

3. 感染の拡大を防ぐためにどのような対策がとられているかを説明する

政府はこの状況に早急に対応しています。感染が多い地域への渡航は制限され、科学者がワクチンを開発中です。オーストラリアでは政府が状況を慎重に観察し積極的に管理しており、市民へのリスクは非常に低い状態です。感染が確認された場合世界でもトップクラスの病院で早急に治療が行われるということに、子供は自信を持つべきでしょう。

4. 最後に、実用的なアドバイスをする

現時点で、コロナウイルスに関わらずどんなウイルス（一般的な風邪のウイルスなど）からも身を守る一番簡単な方法は、咳やくしゃみをする際は鼻と口をカバーする（ひじに向かって咳をするのがいい方法）、手を定期的に石鹸と水、またはアルコール消毒液で清潔に保ち、目、鼻、口に触れないようにすることです。こうした子供が実行できる簡単な習慣で、周りで起こっていることに対して自分で少なからずコントロールができるのに感じさせるのに役立ちます。

コミュニケーションが大切

子供と常にコミュニケーションができるようにしておくことが大切です。メディアで情報が氾濫している中、青少年がきちんと情報を得て安全であると感じる必要があります。

コロナウイルスの状況を子供とオープンに話し合うことで、自分は安全であると確信させ報道や噂で聞いたかもしれない間違った情報を打ち消すことができます。

受けられるサポート

不安を持つ生徒に対しての追加サポートと、保護者の皆様への情報とアドバイスを提供出来るよう、学校がスタッフを配備しています。子供の状態に関して懸念がある場合は、学校に連絡しどんな追加サポートが受けられるか問い合わせることができます。

サポートは数々の QLD 州政府機関やコミュニティ団体からも受けすることができます。保護者の皆様は以下のサービスが受けられます：

- 実用的な医療アドバイスや支援を受けるため 13Health (13 43 25 84) にいつでも電話をする
- Headspace (ヘッドスペース) の [tips for a healthy headspace for friends and family \(友達や家族のための健康的な心の保ち方のカギ\)](#) を参照するか、ヘッドスペースに [連絡をする](#)
- 情報、紹介状、アドバイスを受けるため Lifeline Australia (ライフライン・オーストラリア) の電話カウンセリングサービスが受けられる 13 11 14 番に電話をする
- 地元の GP (一般医) やコミュニティ・ヘルスセンターで支援や情報を得る

