

# こどもの病気対策法①44

—新型コロナウイルス感染症流行下でのメンタルヘルスの5つのポイント—

大分大学客員教授 是松聖悟

新型コロナウイルス感染症の流行、それにもなう自粛や休校、経済活動の抑制は、多くの人の心を痛めているようです。休校中のストレスからきょうだい喧嘩、親子喧嘩、夫婦喧嘩が増えたようです。虐待も増えていると指摘する専門家もいます。休校期間中に生活リズムが乱れ、学校が再開されても登校できない子どもも増えていきます。感染症の流行は、それ自体への不安だけでなく、経済的ダメージも惹起し、人々のメンタルを弱めてしまうことがわかりました。

簡単に解決できるものではありませんが、マスメディアやインターネットを中心とした誤った情報が不安をおおっていることもあるかと思えます。まずは「正しい情報」を得ましょう。正しい情報は厚労省が発表しているQ&Aや日本感染症学会、日本小児科学会などの公式ホームページにアクセスして新型コロナウイルス感染症の一般向けのメッセージを入手ください。次にイライラすることなど

があれば、親しい人に相談しましょう。子どもとは目を見て、スキンシップしながら話してください。解決できない場合は市役所等に相談ください。誰も悪くありません。誰も責めないでください。と思います。

私はこれまで、子育てのちよつとした疑問や悩みをフランクに医療者に聞くことができるサロン形式の場を定期的に開催していました。幼いお子さんを持つママ、パパ、グランマ、グランパや、これから出産を迎える妊婦さんなどが参加されて、毎回、楽しくお話をしていました。サロン終了後は「悩みがすっきりした」との感想も多く寄せられていました。

現在、それも中止を余儀なくされていますが、その代わりにこれまで質問された主な悩みや疑問とそれに対する回答とアドバイスをSNSで公開しています。アカウントをお持ちの場合は「#ママパパ子育てサロン」で検索してください。

## 新型コロナウイルス感染症流行下でのメンタルヘルスの5つのポイント

- 新型コロナウイルスについて、厚労省、学会などからの「正しい情報」を得ましょう。
- イライラすることなどがあれば、親しい人に相談しましょう。
- 子どもとは目を見て、スキンシップしながら話してください。
- 解決できない場合は市役所等に相談ください。
- 誰も悪くありません。誰も責めないでください。

