

コロナ禍から考える、子どもの心のケア方法は？

子どもの心に寄り添う親のケアスキル



コロナ禍での子どもたちを取り巻く環境は少しずつ落ち着きを取り戻しつつあります。しかし依然としてストレスや不安を抱えた子どもも少なくはありません。また外出自粛を経験して、家族の絆を深める良い影響があった一方で、親子が向き合う難しさも浮き彫りとなりました。

大正製薬株式会社〔本社：東京都豊島区 社長：上原 茂〕（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）では、日本における認知行動療法の第一人者、大野裕先生に子どもの心に寄り添う親のケアスキルについてうかがい、新着情報を掲載いたしました。

コロナ禍をきっかけに、「子どもの心への寄り添い方」を学ぶきっかけとして、また、親自身のストレスケアとしてご活用ください。

◆新着情報

「コロナ禍から考える、子どもの心のケア方法は？子どもの心に寄り添う親のケアスキル」

<https://www.taisho-kenko.com/column/87/>

【目次】

- 1 コロナ禍 3 年目の、今の子どもたちの心の状態は？
- 2 親が気づきたい、子どもの不安のサインとは？

3 まずは耳を傾けることから！子どもの不安に向き合うポイント

4 専門家に相談したほうがよい場合とは？

5 親自身のストレスケアはどうすればいいの？

6 不安は人間にとって必要な感情！上手につき合おう

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

【監修者プロフィール】

精神科医

大野 裕先生（おおの・ゆたか）

1978 年慶應義塾大学医学部卒業と同時に、同大学の精神神経学教室に入室。コーネル大学医学部、ペンシルベニア大学医学部を経て、慶應義塾大学教授を務めた後、2011 年より独立行政法人（現・国立研究開発法人）国立精神・神経医療研究センター 認知行動療法センター センター長に就任。現在は顧問。一般社団法人認知行動療法研修開発センター理事長などを務める。著書に、『こころが晴れるノート』（創元社）など。

【ご参考】

●大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。

●Twitter 「大正セルフケア」

https://twitter.com/selfcare_taisho

健康お役立ち情報、商品情報、キャンペーン・イベント情報などを楽しくお届けする大正製薬の公式アカウントです。