

健康福祉委員会資料

(健康福祉局関係)

1 所管事務の調査（報告）

(1) 新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応等について

資料 1 新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応等について

参考資料 1 高齢者介護サービス事業所の新型コロナウイルスへの対応等に関するWEB調査の結果（概要）

参考資料 2 障害福祉サービス事業所等の新型コロナウイルスへの対応等に関するWEB調査の結果（概要）

参考資料 3 「新型コロナウイルス流行によるストレスの対処について」
チラシ

令和2年5月15日

健康福祉局

新型コロナウイルス感染症拡大防止に向けた対応等について

(地域包括ケア推進室・長寿社会部・障害保健福祉部・医療保険部)

1 衛生用品の配布**(1) 高齢者福祉施設**

・ 3月上旬

708施設・事業所に対し、市備蓄のマスク73,850枚、手指消毒用アルコール517リットルを配布

・ 4月下旬

1,957施設・事業所に対し、本市及び県が調達したマスク447,800枚を配布

・ 4月下旬から5月上旬

1,957施設・事業所に対し、県から直送により手指消毒用アルコール3,690リットルを配布

(2) 障害児者福祉施設

・ 3月中旬から4月中旬

390施設・事業所に対し、市備蓄のマスク20,200枚を配布

・ 4月下旬

1,103施設・事業所に対し、本市が調達したマスク110,000枚を郵送

・ 3月下旬から

202の施設・事業所に対し、国から直送により手指用消毒アルコール1900リットルを配布中

(3) 医療的ケア児がいる家庭

46家庭に対し、県が調達した手指消毒用エタノールジェルを92個配布

(4) その他

市民の方や企業、地域団体などからマスク等の寄付の申出があり、寄付物品については随時、福祉施設や医療機関等に配布している。

(5) 今後の予定

国や県、寄付を受けた各種衛生用品については、今後も必要としている施設に対して配布を行う。

2 経費の補助**(1) 障害者福祉施設への衛生用品等の調達に係る経費**

障害福祉サービス等事業所を運営する団体を対象に、新型コロナウイルス対策に必要な衛生用品の購入経費を補助

<補助実績>

申請団体数：19団体

対象の衛生用品：マスク、消毒液、除菌剤（ハイター等）、体温計など

補助額：2, 165, 000円

(2) 就労系障害福祉サービス事業所におけるテレワークのシステム導入経費

就労系障害福祉サービス事業所を対象に、障害者の在宅就労の実施に係る、タブレット端末等の経費を補助（1事業所あたり上限250万円）

＜補助実績＞

対象：2事業所

経費：パソコン11台、ソフトウェア1ライセンス

補助額：1, 791, 000円

3 市民利用施設の休止等

- ・川崎市総合福祉センター及び川崎市福祉パル

令和2年4月11日から令和2年5月31日まで原則施設利用不可

- ・いこいの家（48館）及びいきいきセンター（7館）

令和2年4月11日から当面の間、全館休館

4 高齢者福祉施設・事業所、介護認定等

(1) 事業所宛てWEB調査

事業所宛てに新型コロナウイルスへの対応等に関するWEB調査を実施

1, 242事業所のうち499事業所から回答、臨時休業が15事業所、事業を一部縮小している事業所が55事業所

(2) 施設・事業所の人員基準等の臨時的な取扱い

国が示した人員、設備、運営及び算定に関する基準緩和のほか、当該基準緩和に関する市解釈等を介護サービス事業者に周知

(3) 要介護認定及び要支援認定の有効期間の延長

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止を図る観点から面会が困難なことにより認定調査が行えない更新申請者については、本人の同意を得た上で認定有効期間を延長（6か月または12か月）している。

5 障害児者福祉施設、支給決定等

(1) 施設・事業所宛てWEB調査

施設・事業所へ新型コロナウイルスへの対応等に関するWEB調査を実施

障害者福祉施設・事業所・地域活動支援センターA型について396事業所のうち224事業所から回答、臨時休業が5事業所、事業を一部縮小している事業所が81事業所（児童分等を含めたものは集計中）

(2) 施設・事業所の人員基準等の臨時的な取扱い

国が示した人員、設備、運営及び算定に関する基準緩和のほか、当該基準緩和に関する市解釈等を周知

(3) 障害支援区分認定の臨時的な取扱い

面会が困難な利用者に対する障害支援区分の認定を従来の期間に新たに12か月までの範囲内で延長

(4) 放課後等デイサービスに係る保護者の負担増加に対する支援

学校の臨時休業に伴う放課後等デイサービスの利用の増加等による保護者の利用者負担の増加分を支援（事業所からの利用料請求額未確定）

(5) 所得減少者に対する利用者負担の免除

世帯の主たる生計維持者の総所得金額等が一定の水準まで減少する場合に、申請によりサービス利用に係る利用者負担を免除（現時点での申請0件）

(6) 障害者手帳の取り扱い

・精神保健福祉手帳

令和2年3月31日から令和3年2月28日までに手帳の有効期限を迎える方のうち、更新申請時に同手帳用診断書を添えて提出する必要がある場合は、申請書の提出をもって、現在所持している手帳の有効期限を1年以内の診断書の提出を猶予した上で、有効期限を更新する。

・身体障害者及び療育手帳

再認定（再判定）手続きについて、再認定（再判定）を実施する期日を1年間延長する方向で検討している。

6 国民健康保険・介護保険

(1) 国民健康保険に係る傷病手当金の支給

給与等の支払を受けている被保険者が新型コロナウイルス感染症に感染したこと等で労務に服することができないときに傷病手当金を支給

【5月11日時点】申請受付 0件

(2) 国民健康保険料・介護保険料の減免及び徴収猶予

・令和2年2月以降の納期分について、減免申請及び徴収猶予の申請期限を延長

【4月末日時点】

国民健康保険料 減免申請 39件 徴収猶予 4件

介護保険料 減免申請 1件 徴収猶予 0件

・新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少する等、保険料の納付が困難となった被保険者の国民健康保険料を減免（今後実施予定）

7 重度障害者医療証の有効期間の延長

有効期限が3月31日から5月31日までの医療証をお持ちの方(51人)に対し、有効期限を9月30日まで延長した医療証を4月28日に郵送。6月30日から8月31日までの方(約200人)に対しては、5月中に郵送予定

8 社会福祉協議会が行う貸付等

(1) 緊急小口資金

新型コロナウイルス感染症の影響による休業等により生活資金でお悩みの世帯向けの無利子貸付

【5月1日時点】申請受付件数 2,068件

(2) 総合支援資金（生活支援費）

新型コロナウイルス感染症の影響による失業等で日常生活の維持が困難になっている世帯への無利子貸付

【5月1日時点】申請受付件数 217件

※相談や貸付の申請受付は各区社会福祉協議会（福祉パル）で実施。

相談件数（電話・来所）は（1）、（2）併せて5,793件

9 「新型コロナウイルス流行によるストレス対処について」チラシ作成

「市民向け」「(福祉) 支援者向け」「(保健) 従事者向け」「医療従事者向け」「保護者向け」のストレス対処のチラシを作成し、市ホームページへの掲載、区役所や障害者相談支援センター、新型コロナウイルス感染症患者受け入れ医療機関等に配布等の方法により周知を行った。

高齢者介護サービス事業所の新型コロナウイルスへの対応等に関するWEB調査の結果(概要)

調査概要

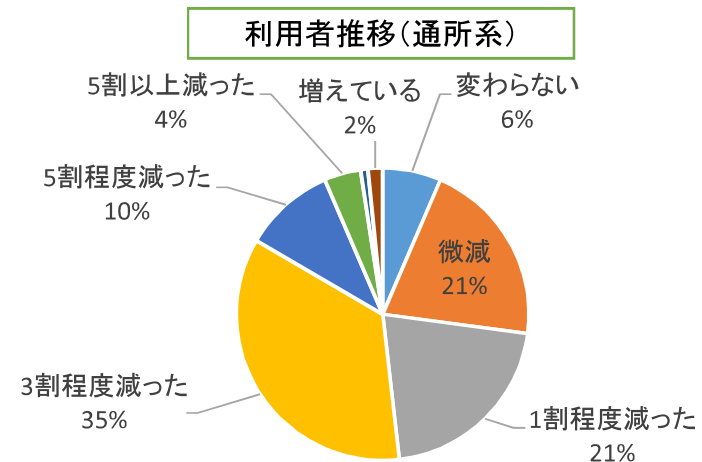
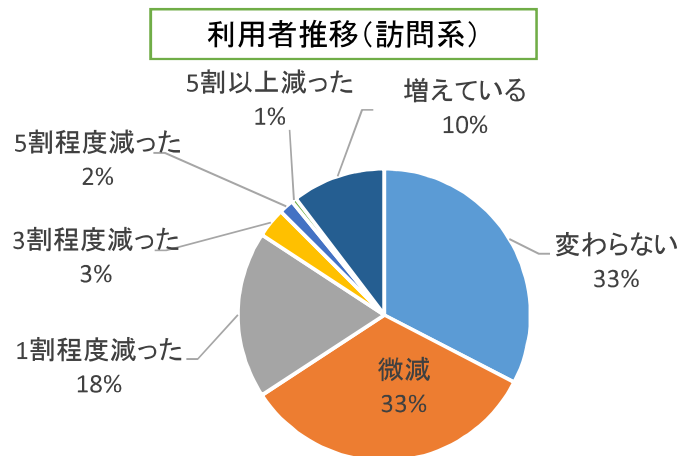
市内の居宅介護事業所を中心にWEBアンケートを実施

実施期間：令和2年4月17日～4月24日

回答数：499件 回答率40.2%(499事業所/1242事業所) ※みなし訪問看護事業所は含まず

主な回答傾向

- 回答した事業所の9割近くが「通常どおり運営している」を選択しており現時点でのサービス休止は限定的
- 3月以降の利用人数は、訪問系の約8割が「増えている」「変化なし」「微減」を選択している一方で、通所系では約7割が1割以上減少していると回答(下図参照)
- 臨時休業又は事業を一部縮小している理由として、約7割が「利用者・職員の感染リスクを避けるため」と回答
- 事業所の対策としては、「国・県・市からの情報を収集して、職員に周知している」「職場での感染防止の対策を定め、職員に周知している」が約9割、「感染者が発生した際の連絡体制を定めている」が約7割
- 不安を感じていることとしては、約7割弱の事業所が「サービス提供にあたる職員が不安を抱えている、動揺している」を選択



自由記載概要

※現在、事業所において懸念していることや、今後、対応を検討していること(主な意見を抜粋、同種意見が多い場合は集約)
(共通項目)

- 利用者・家族又は職員に感染者、濃厚接触者、感染疑い、体調不良者が出た場合の対応
- 感染者や濃厚接触者、体調不良で休んだ職員の職場復帰の判断
- 利用者、家族の意向による利用自粛
- 利用者減にともなう収入減。それにとまなう雇用確保不安
- 子育て中のスタッフのことも配慮しないといけないので色々な面で大変困っている
- 皆がナーバスになっており、メンタルヘルスケアが必要
- アルコール消毒、アルコール綿、防護マスク、PVCグローブ等の衛生用品が不足している

(訪問系)

- 体調不良で休んだヘルパーを不安なくお客様が受け入れてもらえるかが心配
- お客様の体調不良が原因でサービスに入れない
- 通所や短期入所をキャンセルした利用者のサービス回数が少しずつ増えており、今後対応しきれなくなる可能性がある
- 高齢のスタッフや電車バス移動のスタッフは仕事を受けてくれないケースがある。動けるスタッフに仕事が集中して疲弊
- 在宅で利用者の家族に新型コロナウイルスに感染している可能性が出た場合、その後の介護を誰が担うのか課題

(通所系)

- 密接、密集、密閉の回避が行いづらい、利用者さまが高齢で基礎疾患を有しているので重篤化する懸念がある
- 職員に関しても感染懸念があること。開所してほしいという要望は多いが、事業所の環境が3密に近く感染リスクが高い
- 自粛要請が長期化した場合、持病等により利用控えをされている方のADL低下が心配。要望があれば電話安否確認サービス等の導入を検討したいが、サービス導入の承諾書作成や人員確保が出来るかが不安。
- 施設の特性上クラスターへの懸念、常に張り詰めた状況での生活
- 特養との併設なのでデイサービスが感染源にならないか不安

障害福祉サービス事業所等の新型コロナウイルスへの対応等に関するWEB調査の結果(概要)

調査概要

市内の障害福祉サービス事業所、地域活動支援センター等を中心にWEBアンケートを実施

実施期間: 令和2年4月17日～4月24日

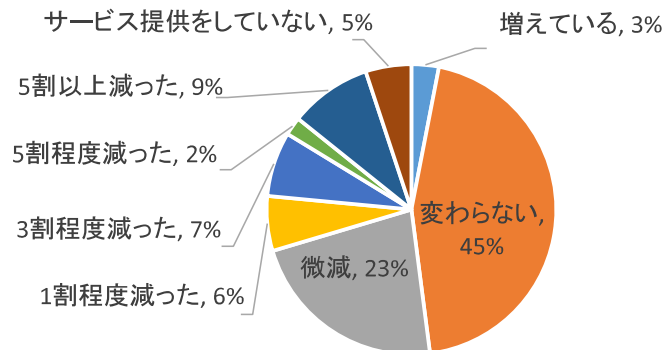
回答数 : 224件 回答率56.5%(224事業所/396事業所)

※障害児通所支援事業所、地域相談支援センターB・C・D型及び地域生活支援事業所を除く

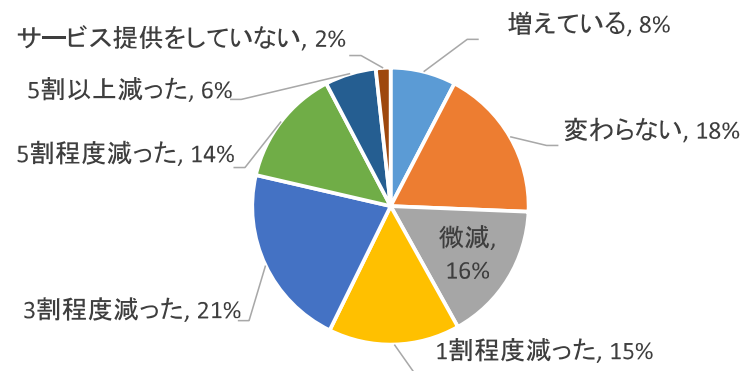
主な回答傾向

- 回答した事業所の約5割が「通常どおり運営している」を選択している一方、約4割が「事業を一部縮小している」を選択
- 3月以降の利用実人数は、訪問系の約7割が「増えている」「変化なし」「微減」を選択している一方で、通所系では約6割が1割以上減少していると回答(下図参照)
- 臨時休業又は事業を一部縮小している理由として、回答した事業所の約2割が「地域で感染者が発生する等感染の恐れがあったため」を、約1割が「利用自粛により利用者が減少したため」を選択
- 臨時休業している事業所の8割は、臨時休業の終了予定日を5月6日としている
- 約9割の事業所が「国・県・市からの情報を収集して、職員に周知している」「職場での感染防止の対策を定め、職員に周知している」を選択している一方、約7割の事業所が「サービス提供にあたる職員が不安を抱えている、動揺している」を選択

訪問系サービス



通所系サービス(地活A型含む)



自由記載概要

※現在、事業所において懸念していることや、今後、対応を検討していること(主な意見を抜粋、同種意見が多い場合は集約)

(共通項目)

- 職員・利用者の家族が発熱した場合の職員の対応がどうしたらいいのかが不安。
- 職員のメンタルヘルスケアが必要。
- 利用者減にともなう収入減。それにともなう雇用確保不安。
- 市からは事業継続を求められたが、感染防止のため一時的に事業休止したい。
- アルコール消毒、アルコール綿、防護マスク、PVCグローブ等の衛生用品が不足している。

(訪問系)

- ヘルパー自身が高齢、あるいは感染源になりたくないという理由で自粛している。
- 通所や短期入所をキャンセルした利用者のサービス回数が少しずつ増えており、今後対応しきれなくなる可能性がある。

(通所系・地域活動支援センター)

- 手洗い・マスクが上手くできず、公共交通機関や通院を行い、感染リスクが高いまま通所される利用者が多い。
- 人工呼吸器使用者や胃ろう造設者などの利用者が感染すると重篤になる可能性が高く、職員の不安が大きい。
- 通所自粛の協力をいただいているが、長期化することで家族負担の増大は避けられない。
- 施設を閉鎖したいが、実家に帰れないGH利用者がいるためサービス提供を継続せざるをえない。
- 利用者を減らした場合、請負契約をしている作業が通常通り実施できず、契約先の理解が得られるかどうか心配。
- 取引先が操業を縮小・休止したため作業が減り売り上げが激減している。

(短期入所系)

- 入所施設の方で感染者が出たときの支援体制。
- 利用者に感染者が出たとき隔離する場所や支援体制はどのようにするのか。

新型コロナウイルス（COVID-19） 流行によるストレスへの対処について

○ストレスや不安について

感染の拡大によって、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、ごく普通で自然なことです。絶え間なく、感染拡大のニュースに接していると、誰でも不安になってしまいます。事実と噂を区別できるように、市や厚生労働省のホームページなどを確かめ、適切な行動が取れるようにしましょう。

私たちにまずできることは「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」を避けることです。

○心身の健康のために

十分な睡眠やバランスのよい食事、規則正しい生活を心がけましょう。

あなた自身の身を守り、家族など周りの人の手助けをしましょう。手助けすることは、自分のためにもなることです。

気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒などに頼らないようにしましょう。耐えられないと感じたら、医療機関を受診することや、最寄りの区役所地域みまもり支援センターやこころの電話相談などに相談することもできます。

こころの電話相談 TEL044-246-6742 月～金（祝日及び年末年始を除く）9時～21時

○少しでも気持ちを楽にするために

電話メールなどで信頼している人と話したりすることで、気持ちが楽になります。友人や家族に連絡をすることも方法の一つになります。困難な状況で自分の気持ちとうまく付き合っていくために、自分のこれまでの経験の中で、気持ちを楽にするために役に立ったことを活用しましょう。

○がんばっている人たちを応援しましょう

感染した人もつらい思いをしています。感染した人は、支援、思いやり、やさしさ、必要な治療を受ける場合があります。感染から回復した人の声、回復を支えた人の声、それに共感した人の声に耳を傾けましょう。

感染した人々の治療にあたる医療従事者や支援にあたる人々が、あなたの大切な人の安全を守るためにがんばっています。

しんがた ころな うい る す

新型コロナウイルス (COVID-19)

りゅうこう

す と れ す

たいしよ

流行によるストレスへの対処について

す と れ す ふあん 〇ストレスや不安について

かんせん かくだい によって、す と れ す かん を感じたり、とまとったり、いかりがこみあげてきたりするのは、ごく普通で自然なことです。絶え間なく、かんせんかくだい ニュースに接していると、誰でも不安になってしまいます。事実と噂を区別できるように、市や厚生労働省のホームページなどを確かめ、適切な行動が取れるようにしましょう。

わたし たちにまずできることは「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触するおそれが高い場所」を避けることです。

しんしん けんこう 〇心身の健康のために

じゅうぶん すいみん ばらん す しょくじ きそくただ せいかつ ころ
十分な睡眠やバランスのよい食事、規則正しい生活を心がけましょう。

あなた自身の身を守り、家族など周りの人の手助けをしましょう。手助けすることは、自分のためにもなることです。

気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒などに頼らないようにしましょう。耐えられないと感じたら、医療機関を受診することや、最寄りの区役所地域みまもり支援センターやこころの電話相談などに相談することもできます。

こころの電話相談 Tel.044-246-6742 月～金（祝日及び年末年始を除く）9時～21時

すこ きも らく 〇少しでも気持ちを楽にするために

でんわ めーる などで信頼している人と話したりすることで、気持ちが楽になります。友人や家族に連絡をすることも方法の一つになります。困難な状況で自分の気持ちとうまく付き合っていくために、自分のこれまでの経験の中で、気持ちを楽にするために役に立ったことを活用しましょう。

〇がんばっている人たちを応援しましょう

感染した人もつらい思いをしています。感染した人は、支援、思いやり、やさしさ、必要な治療を受ける場合があります。感染から回復した人の声、回復を支えた人の声、それに共感した人の声に耳を傾けましょう。

感染した人々の治療にあたる医療従事者や支援にあたる人々が、あなたの大切な人の安全を守るためにがんばっています。

参考 WHO : COVID-1 アウトブレイク中のメンタルヘルスと心理社会的影響に関する
検討事項ガイダンス 2020年3月18日 改訂版

作成 2020.4.10

川崎市健康福祉局 精神保健福祉センター

新型コロナウイルス（COVID-19） 流行によるストレスへの対処について

○心配や不安、ストレスについて

感染の拡大によって、心配や不安になったり、悲しくなったり、ストレスを感じたり、戸惑ったり、怒りがこみ上げてきたりするのは、こころの動きとしては、ごく普通で自然なことです。しかし、この感染症のこわさは、病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる感染につながることで、これらが「負のスパイラル」としてつながらないように、信頼できる情報源を活用しましょう。川崎市、厚生労働省、日本赤十字社、WHOなどのサイトがありますのでこれらを定期的にチェックしましょう。

○健康管理に気をつけたいこと

どうしても家にいることが多くなるため、規則正しい生活リズムを心がけましょう。食事・睡眠・運動（ストレッチなど）を適度にとり、友人などとのメールや電話など、社会との接点を大切にしましょう。

気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒などに頼らないようにしましょう。耐えられないと感じた際には、最寄りの区役所地域みまもり支援センターや精神保健福祉センターなどに相談することも可能です。

○少しでも気持ちを楽にするために

電話メールなどで信頼している人と話したりすることで、気持ちが楽になります。友人や家族に連絡をすることも方法の一つになります。これまで経験した中で、気持ちを楽にするために役に立ったスキルを活用しましょう。今回の流行による困難な状況で自分の気持ちとうまく付き合っていくために、それらのスキルを利用しましょう。

○支援者の皆さまへ

多くの支援者の皆さまが、感染リスクがないか不安の中で活動されている方もいらっしゃる中で、本当にお疲れのことと思います。支援にあたっては、こまめに休息を取り、情報を共有できる仲間との連絡やお互いにねぎらい、孤立しないようにしてください。精神的につらくなったら、上司や信頼できる人に相談しましょう。

参考 WHO 流行下におけるストレス対処（Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak）、

日本赤十字社：新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～

作成 2020.4.7

川崎市健康福祉局 精神保健課

新型コロナウイルス（COVID-19） 流行によるストレスへの対処について

○ストレスについて

感染の拡大によって、相談に対応しているあなたや同僚の多くがストレスを経験しています。前例のない事態であり、ストレスを感じるのはごく当然のことです。ストレスとそれに関連する不安や・怒り・悲しみなどの感情は、決してあなたが弱いことを示しているわけではありません。あなた自身の身を守り、周りの人を支援しましょう。それは支援を受ける人だけでなく、あなた自身の利益にもなります

○気をつけたいこと

自分自身を大切にしてください。どうしても無理をしてしまうため、勤務中の間でも休息を忘れないでください。また、規則正しい生活リズムを心がけましょう。食事・睡眠・運動（ストレッチなど）を適度にとり、友人などとのメールなど、他者との接点を大切にしましょう。

気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒などに頼らないようにしましょう。耐えられないと感じた際には、医療機関を受診することや、職員健康相談を利用することも考えてください。

○少しでも気持ちを楽にするために

電話メールなどで信頼している人と話したりすることで、気持ちが楽になります。友人や家族に連絡をすることも方法の一つになります。困難な状況で自分の気持ちとうまく付き合っていくために、自分のこれまでの経験の中で、気持ちを楽にするために役に立ったことを活用しましょう。自分の心身の状態をよく保つことに躊躇しないでください。

○管理者の皆さまへ

流行拡大への対応は、短距離走ではなく、マラソンのような長期のものになります。短期の緊急対応を繰り返すよりも、長期的な環境整備が必要であることを心に留め、職場のストレスマネジメントを心がけてください。職員を慢性的なストレスや精神的な不健康の状態から守ることで、各自の役割を果たすポテンシャルを向上させることができます。

新型コロナウイルス（COVID-19） 流行によるストレスへの対処について

○心配、いらだち、ストレスについて

- 感染の拡大によって、多くの医療従事者がストレスを経験しています。不安、いらだち、怒り、悲しみなどの感情が起こるのは、決してあなたが弱いことを示しているわけではなく、自然なことです。
- 不確かな、不安をあおりたてるような情報を制限し、信頼できる情報源を活用しましょう。

○大切にしたいこと

- 勤務やシフトの間に休息や休憩を取り、食事や睡眠を大切にしましょう。
- 休息や休憩することに罪悪感がある人もいるでしょう。適切なケアをするためにも休みを取ることは必要です。
- 家族や友人との連絡など、安心できる相手とのつながりを大切にしましょう。
- 自分のこれまでの経験の中で、気持ちを楽にするために役に立ったことを探してみましょう。
- 自分の働きをほめましょう。困っている人を助けるという立派な仕事を果たしていることを思い出してください。
- タバコやお酒などに頼らないようにしましょう。

○職場でできること

- 同僚と話し、お互いにサポートし合いましょう。
- お互いにほめあいましょう。ほめられることはモチベーションを高め、ストレスを和らげます。
- 仕事でミスや失敗が起こりやすい状況として3Hがあります。3Hとは、「初めて（はじめて）」、「ひさしぶり（ひさしぶり）」、「変更（へんこう）」です。3Hにあたる業務を行う際には、十分注意しましょう。

○セルフチェックしましょう

- 悲しい気分が長く続くこと、つらい記憶がありありと思い出される（フラッシュバック）、希望がもてないなどは、抑うつやストレス障害の症状である可能性があります。このような症状があるときは、同僚や上司に話すか、専門家に相談することを考えてください。

○職場ぐるみで取り組みたいこと

- 海外の研究から、医療従事者のこころの健康を守るために、次のことが大切であることが示されています。
 - (1) 新型コロナウイルスについての確かな情報とそれが適切に更新されること
 - (2) しっかりした感染予防策
 - (3) 職場での十分な配慮（適切なシフト勤務、休養環境、食事などの提供）
職員を慢性的なストレスや精神的な不健康の状態から守ることが大切です。
職場のストレスマネジメントに心がけてください。

参考

- ・ WHO COVID-19 アウトブレイク中のメンタルヘルスと心理社会的影響に関する検討事項ガイダンス 2020年3月18日 改訂版
- ・ CSTS コロナウイルスやその他の感染症アウトブレイク中における医療従事者の健康維持
- ・ Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020, 17, 1729
- ・ Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. Lancet Psychiatry. 2020, Apr;7(4):e15-e16.

作成 2020.4.16

川崎市精神保健福祉センター所長

新型コロナウイルス（COVID-19） の心配から子どもたちを守るために

ウイルスについて、連日、たくさんのメディア等の媒体から情報が流れています。
また、学校や幼稚園などがお休みになるなど、普段通りの生活ができなくなっています。
子どもたちも、保護者のみなさんも、大きなストレスを受けているでしょう。
感染予防だけでなく、こころの健康状態にも気をつけて、子どもたちを見守りましょう。

子どもたちのからだところの健康のために

- できる範囲で、十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。
- 普段かかわりのある人たちから孤立しないようにしましょう。友だちとテレビ電話やメールなどでおしゃべりさせてあげるのも一つの方法になります。
- 子どもが話しやすい雰囲気や時間をつくり、今の気持ちを聞きましょう。
- ウイルスや感染防止についての正しい知識を、わかりやすく伝えましょう。
- いつもとちがう様子（けんかやイライラ、元気がない、おねしょやかんしゃくなど）が見られたら、ストレスのサインかもしれません。怒らずにゆっくりやさしく話を聞いてみてください。



保護者ご自身をケアしましょう

- まずはご自身の心身の健康が大切です。食事、睡眠を大事にし、できるだけ規則正しい生活をづけましょう。
- このような状況では、保護者のみなさんが不安になったり心配したりするのは、あたりまえのことです。状況が落ち着くにつれ、こころの状態も落ち着いてくるでしょう。
- 気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒などに頼らないようにしましょう。
- 心配をあまりがちなメディアの情報に接する時間よりも、家族との会話やリラクスの時間をもちましょう。家族や友人と話をし、社会とのつながりも維持しましょう。
- 不安や落ちこみ、怒りなどの気持ちの変化がいつもよりも強く、休息をとってもなおらないときには、学校や区役所地域みまもり支援センターなどの相談窓口にご相談しましょう。