



小さき花の園 相談支援部 通信 No3

2020年4月発行

2月～新型コロナウイルスの影響による感染症拡大防止の目的で、ご家庭内や事業所内でご不便を感じることもあったかと思います。緊急事態宣言が出て以降、感染症対策等の理由から当園においては利用を制限して対応しており、ご利用者の皆様にご理解、ご協力いただき誠にありがとうございます。

感染症や災害などが発生した時、お子様、ご家族もこれまでと違う生活を送らなければならず大きなストレスを抱えてしまいます。このようなストレスに対して、「どのように向き合い、どのような対応をしていけば良いのか。」

現在続いている外出自粛生活において少しでもストレスの少ない安心して過ごせる方法を考えるきっかけになればと思い、今回の相談支援部通信では他機関で公開されている情報などを共有させていただきたいと思います。



いつまでこの生活は続くのかな？

もし家族の中に感染者がでたらどうしよう…。



先の見えない状況で、不安感やストレスの増大につながります。

⇒「正しく理解しよう!」「予め知っておこう!」

① 正しい情報を手に入れる

- ・インターネットやSNS、TVなどを通して、日々多くの情報が溢れています。まずはその情報は信頼できるものなのか確認して、不確かな情報に振り舞わされないようにしましょう。
- ・自治体や地域の医療機関に直接問い合わせしても、日々情報が更新されることもあります。またその現場でも情報が不十分であることもあります。お住まいの地域にどんな資源や支援体制があるのか予め知っておくことで、その中で何ができるのか整理することができるかもしれません。

② 家族で話し合う

- ・大人も先の見えない状況や生活スタイルの変化、経済的理由等から大きなストレスを感じています。仕事の時間、家族の時間、勉強の時間、一人の時間と家族一人ひとりの時間割を作ると良いかもしれません。

③ 自分の心を聴こう

- ・家族や親戚、知人らと電話やSNSなどを通じて繋がりをもち、お互いに支え合きましょう。
- ・自分に合ったリラックス法を見つけて実践しましょう。

④ 子どもの心を聴こう

- ・これまでの生活リズムが変わることで子供も大きな不安を感じているかもしれません。なるべくこれまでと同じような生活リズムを整えて過ごしましょう。
- ・不安などは話し、共感することで安らぐことがあります。

セルフケア、できていますか？(国立成育医療センターホームページより)

<input type="checkbox"/> 簡単なリラクセス法を実践している。	<input type="checkbox"/> プライベートな時間を大切にしている。
<input type="checkbox"/> 家族や友達と連絡を取り合っている。	<input type="checkbox"/> 楽しめるもの、笑えるものを持っている。
<input type="checkbox"/> 情報に惑わされないようにしている。	<input type="checkbox"/> 日記をつけている。
<input type="checkbox"/> ニュースを見すぎないようにしている。	<input type="checkbox"/> 同僚からのサポートが得られている。
<input type="checkbox"/> 家でも運動をするようにしている。	<input type="checkbox"/> 困ったときに助けてくれる人がいる。
<input type="checkbox"/> 健康や栄養に気を付けている。	<input type="checkbox"/> ポジティブな活動に取り組んでいる。
<input type="checkbox"/> 自分の気持ちに気づき、表現している。	<input type="checkbox"/> 家族や友達と過ごすようにしている。
<input type="checkbox"/> 自分のペースを保つ。	<input type="checkbox"/> かく、塗るなどの作業に取り組んでいる。
<input type="checkbox"/> 自分の限界を知り、断ったり、人に任せたりしている。	<input type="checkbox"/> 他のストレス対処法を探している。
<input type="checkbox"/> いつもの睡眠習慣を保っている。	<input type="checkbox"/> カフェイン、アルコール、薬を過剰摂取しないように気を付けている。

ご自身でセルフケアを行っても改善しないといった時は、信頼できる人や公的な機関(市役所、児童相談所、保健福祉事務所、掛かりつけ医、相談等)に相談しましょう。

【医療的ケアを必要とするご家族の皆様へ】

ご自宅で医療的ケアを行う上で必要な衛生道具(消毒液、消毒用アルコール綿、手袋等)が品薄な状態が続いております。常に被災時を想定して、ご自宅にはある程度の備蓄を用意しておいていただくことは常にお願ひしていますが、今回の感染症の影響からご自宅の在庫が少なくなっている方について、厚生労働省や民間の団体から配布の動きがあります。

各自ホームページ等で情報を取っていただくと同時に、当園にもお伝えください。当園で把握している情報を共有していきたいと思ひます。(誤情報にご注意ください。また当園に連絡をしたからと言って、確実に手に入るものではないのでご承知おきください。)

※『全国医療的ケア児者支援協議会』より在宅医療的ケア児者のために消毒用アルコール綿の配布募集が以前ありました。

【 NEW!! 】

2020年4月1日より、小さき花の園の施設名が変更となります。

旧：小さき花の園 ⇒ 新：鎌倉療育医療センター小さき花の園
新しい小さき花の園もよろしくお願ひいたします。



※今後も知りたい情報など、ご意見・ご要望等ございましたら、下記までお問い合わせください。

問い合わせ：小さき花の園 相談支援部(守・金子・菊田) TEL:0467-31-6703/FAX:38-1363