

## 新型コロナウイルス感染症流行時のご家庭を応援します

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、学校等が休校になりお友だちとも会えないなど、日常とは異なる状況に直面しています。生活面や健康面で不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか。

相談するほどではないけれど、家庭でどのように過ごせばいいのか、何か教材がないか、子どもがストレスをかかえているようなので、少しでも理解したい、といったことがありましたら、いくつかサイトを記載いたしましたので参考になさっていただければ幸いです。

こちらからもご確認いただけます ⇒ [tsccp.jp/ss/O1.pdf](https://tsccp.jp/ss/O1.pdf)

一般社団法人東京公認心理師協会

### 【全般】

【長野県茅野市 HP】	新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書
<a href="https://www.city.chino.lg.jp/site/korona/corona-setsumei.html">https://www.city.chino.lg.jp/site/korona/corona-setsumei.html</a>	
健康・医療、学校や休校、生活、行政全般に関することの主な相談窓口が掲載されています。	

【首相官邸】	関係省庁等が開設している主な相談窓口
<a href="https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index_consulting.html">https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index_consulting.html</a>	
健康・医療、学校や休校、生活、行政全般に関することの主な相談窓口が掲載されています。	

【東京都】	新型コロナウイルス感染症対策サイト
<a href="https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/">https://stopcovid19.metro.tokyo.lg.jp/</a>	
東京都の最新情報はこちら。	

### 【ストレスマネジメント】

【日本心理臨床学会】	コミュニティの危機とこころのケア 特設ページ
<a href="https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765">https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765</a>	
簡単に試せるリラックス法が掲載されています。(ストレスマネジメント技法集)	

### 【子どものこころを守る】

【国立成育医療研究センター】	新型コロナウイルスと子どものストレスについて
<a href="http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html">http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html</a>	
親子でできるストレス対処法やセルフケアを、かわいいイラスト入りの資料で紹介しています。	

【Save the Children Japan】	新型コロナウイルス感染症対策下における子どもの安心・安全を高めるために
<a href="https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3192">https://www.savechildren.or.jp/scjcms/sc_activity.php?d=3192</a>	
こころのサポートのポイントをまとめた動画やメッセージが掲載されています。	

【減災と男女共同参画研修推進センター】	発達のアンバランスさをもった子どもを支える休校期間のこころがまえ
<a href="http://gdr.org/category/whats-new/">http://gdr.org/category/whats-new/</a>	

休校中、発達障害を持つお子さんのいる保護者が追い込まれるケースも少なくないようです。保護者が、安全・安心・安定を得られるようにと東京女子大学の前川あさ美先生が作成されました。

【WHO のポスターを有志が翻訳】	新型コロナウイルスから子どもの心を守る。WHO から世界中の保護者たちへ。
<a href="https://covid-19-act.jp/parenting-who/">https://covid-19-act.jp/parenting-who/</a>	

WHO（世界保健機関）が全世界の保護者へ向けて、今この状況における子どもとの付き合い方についてアドバイスを発信しています。

【LITALICO 発達ナビ】	感染予防と一緒に取り組みたいストレスケア
<a href="https://h-navi-biz.jp/covid19-info/3220">https://h-navi-biz.jp/covid19-info/3220</a>	
放課後デイならではのお子さまへのストレスケアについて、紹介しています。	

## 【家庭で過ごす・家庭で楽しむ・家庭で学ぶ】

【東京都教育委員会】	学びの支援サイト
<a href="https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/learning_support.html">https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/learning_support.html</a>	
臨時休業期間における児童・生徒の学びを支援するウェブサイトを紹介しています。	

【パティンハウス】	ちびむすドリル
<a href="https://happyilac.net/kisetsu-sozai.html">https://happyilac.net/kisetsu-sozai.html</a>	
幼児～中学生向けの学習教材が掲載されていて無料で利用できます。学習教材以外にも、なぞなぞやぬり絵、迷路や絵描き歌の動画なども利用できます。	

【KADOKAWA】	児童書ポータルサイト ヨメルバ
<a href="https://yomeruba.com/news/entry-9991.html">https://yomeruba.com/news/entry-9991.html</a>	
休校要請、外出自粛要請を受け、児童書を無料公開しています。【5/31(日)まで無料】	

【青空文庫】	青空文庫 電子図書館
<a href="https://www.aozora.gr.jp/">https://www.aozora.gr.jp/</a>	
著作権の消滅した作品と「自由に読んでもらってかまわない」作品を揃えています。	

【NHK】	学校がお休みの子どもたちへ
<a href="https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/message/">https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/message/</a>	
Eテレの動画を見ることができます。	

【キッズカラー】	ほいくる あそびのたね
<a href="https://hoiclue.jp/asobi/">https://hoiclue.jp/asobi/</a>	
手遊びや手作りおもちゃの作り方を紹介しています。	

【スポーツ庁】	子供の運動遊び応援サイト
<a href="https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html">https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html</a>	
家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介しているサイトをご紹介します。	

【LINE 未来財団】	休校中はLINEで無料学習
<a href="https://www.kyukogakushu-support.com/">https://www.kyukogakushu-support.com/</a>	
新型コロナウイルスに関連した休校などで学校にいけない中学生、高校生向けに、無償で授業動画等を提供しています。電子書籍やその他ステイホーム時に役立つ情報も掲載されています。	

## 【子どもに関わる電話相談】

【東京公認心理師協会】	こども相談室
<a href="http://www.tsccp.jp/k_s/index.html">http://www.tsccp.jp/k_s/index.html</a>	
子ども自身からの相談、及び、子育てをしているご家族からの相談をお受けします。子どもに関わることなら、どんなことでも相談できます。お気軽にご相談ください。	
相談電話番号：03-3868-3626	
相談日：火、水、金、土、日（月、木を除く毎日）午前10時～12時、午後1時～4時	

※掲載されている内容に関していかなる保証もするものではなく、掲載内容は予告なしに変更又は削除される場合がありますことご了承ください。