

# 1 親として子どものためにできること 子どもと1対1の時間

仕事に行けない？子どもの学校は閉鎖？お金の心配？ストレスを感じたり、困惑するのは当然です。

学校閉鎖は、子どもと多くの時間を過ごす良い機会でもあります。子どもと1対1の時間は自由で楽しいもの。それが子どもにとって、愛され、守られ、自分が大切な存在であると感じられる時間になります。

## 子ども一人ひとりと個別に過ごす時間を作ろう

20分でも、それ以上でも。どのくらいの時間をとるかはあなた次第。毎日同じ時間帯にすることで、子どもたちはこの時間を楽しみにするようになるかもしれません。



## 何をしたいか子どもに聞いてみよう

選択肢を与えることは、子どもの自信になります。やりたいことが今の環境下では難しい場合は、新型コロナウイルス感染症について話す機会になります。(次のリーフレットを参照)

## 小さな子どもと過ごすとき



- ▶ 顔の表情や音を真似てみよう
- ▶ 歌を歌ったり、鍋とスプーンで音を鳴らして遊んでみよう
- ▶ コップやブロックを積み重ねてみよう
- ▶ 物語を聞かせたり、本を読んだり、お絵かきをしよう

## テレビやスマートフォンの電源を切り、感染症から頭を切り離そう

## 中高生の子どもと過ごすとき

- ▶ 子どもの好きなことについて聞いてみよう  
スポーツ、音楽、テレビ、芸能人、友達のことなど
- ▶ 一緒に好きな料理を作ってみよう
- ▶ 子どもの好きな音楽に合わせて一緒に運動しよう

## 小学生の子どもと過ごすとき

- ▶ 本を読んだり、絵を見たりしよう
- ▶ クレヨンや鉛筆で絵を描いてみよう
- ▶ 踊ったり、歌を歌ったりしてみよう
- ▶ ゲーム感覚で、家事を一緒にしよう
- ▶ 学校の勉強を見てあげよう

子どもたちの心配事に耳を傾け、愛情を持って明るく子どもに寄り添おう！

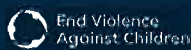
関連リンク

[世界保健機関](#)

[ユニセフ](#)

[他の言語](#)

[参考文献\(英語\)](#)



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. For more information, see [https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/](#)

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, VRIQ, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Mifa Labantwana, Bond Merchant Bank Fund, the Apezzhi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.