

新型コロナウイルス克服のための

# 我が家の 心のケア ガイド



(사)한국가족치료학회  
Korean Association of Family Therapy

# 新型コロナウイルスのせいで 家族のストレスが 爆発寸前ですって!

新型コロナウイルスの深刻化が増し、保育園や学校は休校となり、私達はソーシャルディスタンス(社会的距離)を確保をしながら家庭で多くの時間を過ごしています。このような集団感染症の事態は、個人と家族全体に相当なストレスを与えます。



デンジャラス

自営業の家族を  
中心に深刻な  
**経済的  
ストレス**

子供と一日中  
家にいることによって受ける  
**育児  
ストレス**

こんなに...

育児と  
家事の増加による  
**役割分担  
ストレス**

一緒にいる  
時間の増加によって  
発生する  
**家族関係  
ストレス**



家族のストレスを  
理解して  
対処する方法を  
知りましょう!

## 自営業者家族を中心にした深刻な 経済的ストレス

25%に至る自営業をはじめとする多くの家族が深刻な経済的ストレスを経験しています。家族の経済的ストレスは憂鬱・不安・怒りを高め、夫婦関係や親子関係に否定的な行動を引き起こし、しいては身体・言葉の暴力を発生させます。

ひどい場合、家族がバラバラになり子供を含む家族全員が身体・精神的健康を害することもあるので、大変な時こそ特別な注意が必要です。



## 経済的 ストレス 対策法1

似たような経済的  
困難に直面した  
家族でもそれほど  
柔軟で、肯定的に  
考えるかによって  
危機の克服程度が  
違ってきます。



# 柔軟な心を持ちましょう

- ✓ 肯定的な未来を想像しましょう。
- ✓ ホームトレーニング、瞑想などで緊張をほぐしてみましょう。
- ✓ お金の心配と、少し距離をおいてみましょう。



## 経済的 ストレス 対策法2

お互いが、どのように  
反応し行動するかによって、  
経済的ストレスが家庭を  
破局に導きもし、  
家族をより強く結んだりも  
します。



# 我が家のルール

- ✓ お酒は適度に！ 家庭内暴力は犯罪です。
- ✓ 家族会議でコミュニケーションを図りましょう。
- ✓ お互いの話をよく聞き、温かい共感を！
- ✓ 夫婦・家族相談を受けましょう。



## 子育てと家事の増加による 役割分担ストレス

子供たちが保育園や学校に行かない事により、家庭保育がより、難しくなりました。また、食事の準備など家事の量も増えました。ある家族は子供を祖父母に預けたりもしています。

このように増加する家庭保育と家事を、誰がどれ位するかを巡る家族のストレスがあります。



## 役割分担 ストレス 対策法1

家庭保育や家事は  
家族みんなが公平な  
分配をすべき。一緒に決  
めた事をよく守れば、  
家族間の信頼感が  
さらに高まります。



# 家族会議で役割分担 を決めましょう

- ✓ 役割分担の必要性を共有しましょう。
- ✓ みんなで集まって一緒に決めましょう。
- ✓ お試し期間をもって実践してみましょう。
- ✓ 上手く出来た人にはご褒美をあげましょう。





## 役割分担 ストレス 対策法2

やむを得ない事情で  
子供を祖父母に  
預ける時は  
下記のようにしてみたら、  
より良い関係を築く  
ことができます。



# 祖父母の助けを 受ける場合は

ありがとう!



- ✓ 言葉と行動で感謝を表現しましょう。
- ✓ どうすればお爺さん・お婆さんが大変にならないか、子供と一緒に話し合しましょう。
- ✓ アイトルボム(訪問家庭保育)サービスを活用しましょう。



## 一日中、子供と家にいることにより発生する 育児ストレス

休校と休園により子供たちが一日中、家にいます。一日中遊んであげたり、ずっとスマートフォンだけを見せたりもするでしょう。

一日三食の準備も大変なのに小言まで言わなければならない養育者はため息が出ずにはられません。幸せな時間ではありますが、楽しい事ばかりではないからです。このような育児ストレスはどのように解決出来るのでしょうか？



## 育児 ストレス 対策法1

幼い子供はこの状況を理解するのは難しいことです。なので先生と友達に会えないという状況がひたすら退屈で仕方がありません。



# 子供にウィルスについて 教えましょう

- ✓ 丁寧に状況を説明してあげましょう。
- ✓ 一緒に対応する為の生活のルールを作って上手に出来たらご褒美をあげましょう。
- ✓ 非現実的な幻想や恐怖心をケアしてあげてください。



## 育児 ストレス 対策法2

無限の自由は子供の  
発達に有益ではありません。  
急に増えた家での  
生活時間に、  
ある程度の秩序を  
決めてください。



# 子供と一日の日課を 一緒に決めましょう

- ✓ 一緒に話し合っ一日の  
計画を立てて見ましょう。
- ✓ 子供の発達レベルに合わせて、現実的な  
内容で作りましょう。
- ✓ 子供だけに集中する時間を持ちましょう。



## 育児 ストレス 対策法3

私たちの住む韓国は  
家族と一緒に過ごす時間が  
比較的に短い国です。  
なので家族と一緒に  
過ごす時間が与えられた今、  
親密感を高められる  
絶好のチャンスです。



# 色々な活動で 親密感を高める

- ✓ 一緒に献立を考えて、料理を作りましょう。
- ✓ 子供とアルバムを整理しましょう。
- ✓ 一緒に家の中を飾ってみましょう。
- ✓ 家で歌をうたってみましょう。



## 一緒に過ごす時間の増加によって発生する 家族関係のストレス

ソーシャルディスタンス(社会的距離)を置くことで家族と一緒に過ごす時間がぐんと増えました。一般的に幸せな家族は、一緒に過ごす時間が増えると、その関係がより良くなります。しかし、家族の葛藤が激しくお互いに不満のある家族は一緒に過ごす時間が増えることによって、沈んでいた葛藤が水面上に浮かび上がって来る可能性が高いです。

いつもより家族と密着するこの時期、家族であるがゆえにより注意しながら言動してください。



# 家族関係 ストレス 対策法1

## 夫婦関係自己採点

全く  
そうでは  
ない

少し  
そうだ

だいたい  
そうだ

ほぼ  
そうだ

ほとんど  
そうだ

全く  
そうだ

私達は幸せな  
夫婦だ

配偶者と  
温かく気楽な  
関係を築いている

配偶者との  
関係が私の  
生活を豊かにする

私は夫婦関係に  
満足している

配偶者と一糸者に  
チェックしてみてください



各項目の点数の合計を出してください!

合計が、**14点未満**の夫婦関係に  
注意を払う必要があります。

	全く そうでは ない	少し そうだ	だいたい そうだ	ほぼ そうだ	ほとんど そうだ	全く そうだ
私達は幸せな 夫婦だ	0	1	2	3	4	5
配偶者と 温かく気楽な 関係を築いている	0	1	2	3	4	5
配偶者との 関係が私の 生活を豊かにする	0	1	2	3	4	5
私は夫婦関係に 満足している	0	1	2	3	4	5



## 家族関係 ストレス 対策法2

### 親子関係自己採点

	全く そうでは ない	そうでは ない	ふつうだ	そうだ	いつも そうだ
私は子供と仲が「良い」					
私は父母としての 役割を果たしている					
子供を育てることは 簡単なことだ					
私は子供のせいで 怒りが「爆発する時がある」					
私は子供と過ごす 時間が「好きだ」					
私の子供は我を通して 自分の思い通りしようとする					

子供が複数の場合、  
平均的な関係を考えて  
教えてください

各項目の点数の合計を出してください!

合計が、**24点未満**は子供との関係に  
注意を払う必要があります。





	全く そうでは ない	そうでは ない	ふつうだ	そうだ	いつも そうだ
私は子供と仲が「良い」	1	2	3	4	5
私は父母としての 役割を果たしている	1	2	3	4	5
子供を育てることは 簡単なことだ	1	2	3	4	5
私は子供のせいで 怒りが「爆発」する時がある	5	4	3	2	1
私は子供と過ごす 時間が「好き」だ	1	2	3	4	5
私の子供は我を通して 自分の思い通りしようとする	5	4	3	2	1

## 家族関係 ストレス 対策法3

常に葛藤が多かった私達家族。一緒にいる時間が多くなり、葛藤も以前より多くなりました。私が家にずっと居るので、母の小言がいつそう多くなりイライラして母とケンカしていたら父まで巻き込んでの大ケンカになってしまい、家にいるのが地獄のようでした。

### 相互攻撃型

： 私たちはお互いに攻撃し合います

- ✓ 緩和する方法を習いましょう。 
- ✓ 頭の中で怒りを調節することを想像しましょう。 
- ✓ **怒り/激怒**のかわりに**寂しい/残念**という言葉を使いましょう。



## 家族関係 ストレス 対策法4

せっかく夫が家にいる時間が多くなったのでおしゃべりして楽しい時間を持つよう προσπάししました。なのに夫は部屋で携帯ばかり見ている。その姿をみると本当にムカついて、つい声が大きくなってしまいます。夫は私に「要求が多い」と言って全く相手にしてくれません。

### 要求&後退型

## ： 批判と防衛で忙しい

- ✓ 夫婦が悪循環を繰り返している事を知りましょう。
- ✓ 逃げて閉じこもる人は挫折感と不安ゆえに閉じこもっているということを表現しましょう。
- ✓ 要求がある人は手紙、メールで、怒りよりも悲しみと寂しさを表現しましょう。



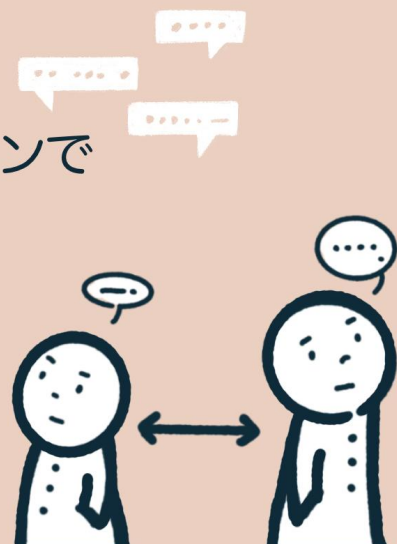
## 家族関係 ストレス 対策法5

私たち家族は葛藤を多く経験し、お互いに不信感を強く持っています。今はもう会話もありません。一緒にいる時間が多くても、お互い居づらいし各自部屋にこもっています。それで一層切なくなります。私たち家族はもう、ダメみたいです。

### 相互後退型

## ： 私たちは少し距離があります

- ✓ ボードゲームのように家族みんなと一緒に何か楽しむ機会を作ってみましょう。
- ✓ 家族グループトークを設定してオンラインでコミュニケーションしてみましょう。
- ✓ まだ手遅れではありません。勇気を出してこちらから近づいてきましょう。





# 家族みんなの健康な心で コロナウイルス拡散を防ごう！

## 家族の免疫力強化の為に！

家族間の葛藤は各自の免疫力を弱めます。幸福な家族関係を維持する事は免疫力を強化し、ウイルス感染の危険から守る為の効果的な予防方法です。

## ソーシャル・ディスタンス(社会的距離の確保)を保つ為に！

家族間の葛藤により一緒に居づらくて、しょっちゅう外出しているとソーシャル・ディスタンス(社会的距離の確保)が難しくなってきます。コロナウイルスの拡散を防ぐ為にも、円満な家族関係を維持し、家族で過ごす時間を楽しくする工夫が必要です。

## 完璧な家族はありません！

健康な家族関係は重要ですが、幸せな関係に執着する必要はありません。今のような不慣れな環境の中で、八方ふさがりになってしまう事は、正常な反応ですので、リラックスして心に余裕を持ちましょう。



# こんにちは 韓国家族治療学会です。

韓国家族治療学会は1988年に設立以来、家族治療分野を集中的に研究し、教育と実践を基本として社会の発展に貢献してきました。

## 夫婦家族相談

韓国家族治療学会

[www.familytherapy.or.kr](http://www.familytherapy.or.kr)

女性家族部-家族相談電話 **1644-6621**

健康家庭支援センター **1577-9337** [www.familynet.or.kr](http://www.familynet.or.kr)

多文化家族支援センター **1577-1366** [www.liveinkorea.kr](http://www.liveinkorea.kr)

## アイドルボム(訪問家庭保育)サービス

**1577-2514** [www.idolbom.go.kr](http://www.idolbom.go.kr)

家族暴力申告 女性緊急電話 **1366** (局番号なし)

### 支援機関

制作支援 **Samsung Welfare Foundation**  
翻訳支援 **道峰区健康家庭・多文化家族支援センター**

## (社)韓国家族治療学会

The Korean Association of Family Therapy (KAFT) was established in 1988 in order to contribute to the well-being and growth of individuals, families and society through research, training and practice in the field of family therapy.

Copyright ©2020 by Korean Association of Family Therapy. All rights reserved. This guide or any portion may not be reproduced, relabeled, or used in any commercial manner whatsoever without the express written permission of the association. Permission is not required for personal or professional use (e.g., counseling setting).

