

不安に感じている出来事	不安スケール (10段階)	解決策
子どもの勉強の進度	8	<input type="checkbox"/> ドリルやプリント <input type="checkbox"/> 無料プリントダウンロードサイトのリストアップ 参考サイト：経済産業省 学びを止めない未来の教室 https://www.learning-innovation.go.jp/covid_19/ <input type="checkbox"/> YouTubeの科目別学習 <input type="checkbox"/> 市町村での教材支援の活用 <input type="checkbox"/> 家族間での指導 <input type="checkbox"/> 塾・家庭教師の活用
子どもの預け先	7	<預け先> <input type="checkbox"/> 親・親戚・家族・友人 <input type="checkbox"/> 預かりサービス・支援先のリストアップ <input type="checkbox"/> 学童・民間学童の利用 <預け先がない> <input type="checkbox"/> 夫婦・家族での交代制 <input type="checkbox"/> 会社への休みの申請の可否 <input type="checkbox"/> 子どもだけの留守番の可否
ウイルスへの不安対策	8	<予防> <input type="checkbox"/> 朝晩の検温 <input type="checkbox"/> うがい手洗いの徹底 <input type="checkbox"/> 免疫力を高める食べ物 <input type="checkbox"/> 次亜塩素酸での除菌 <input type="checkbox"/> 人混みを避ける <感染の疑いが出たとき> <input type="checkbox"/> 連絡先 厚生労働省相談窓口：0120-565653(フリーダイヤル) 受付時間9:00～21:00(土日祝も実施) <input type="checkbox"/> 対策法 厚生労働省 新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け) https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html

子ども自身が抱える不安	8	一番心配していることはどのようなことか？ 子どもの気持ちを聞いてみる。 <友達との関わり> <input type="checkbox"/> 感染が収束した後で会うなど埋め合わせの可能性を考えてみる。 <勉強> <input type="checkbox"/> 科目ごとに、どこまで終わらせたら安心か？ そのために何が出来るか？ 教科ごとの優先順位が高いものから勉強を進めていく。
休校に伴う自由時間の減少 (保護者は自由な時間がない)		<input type="checkbox"/> 自由な時間の確認 1日どのくらいの自由時間があつたらいいのか？ 現実どのくらい自由時間がとれそうか？ したいことリストと優先順位を記載。 <input type="checkbox"/> 時間確保の可能性 足りない時間を子どもが起きる前や寝た後の時間でカバーできる？ →子どもと関わる時間を決め、その時間だけ関わるようにする。 →自分のことは極力、子ども自身でできるように関わりを工夫する。
マスクの不足	6	<input type="checkbox"/> ハンカチ・タオルでの代用 <input type="checkbox"/> キッチンペーパー・コーヒーフィルターでの代用 <input type="checkbox"/> 手作り
アルコール消毒液の不足	3	<input type="checkbox"/> 石けんなどでの手洗いの徹底でカバーする。 <input type="checkbox"/> 無水エタノールと精製水4：1で手作りする。
トイレトペーパー ティッシュペーパー不足	6	ペーパー生産は、国産が98%を占めるため、心配は不要。 <input type="checkbox"/> 家庭に必要な個数を具体的に算出する。 ●トイレトペーパー：1ヶ月一人あたり3.3個×家族の人数 ●ティッシュペーパー：1人あたり平均15日で1箱 ※風邪気味、花粉症の場合は考慮