

# いろいろな工夫

次のような工夫をしている人もいます  
子どもと話し合っておくこともよい方法です

## 特に急性期 子どもの工夫の例

症状(妄想や幻聴など)が強くていたり、どうしてよいかわからないとき、  
こわいときにはその場をはなれる

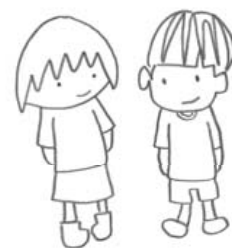
はなれにくいときにはきょりをとって見守る

こまったときカード(巻末、63ページ)を作っておく

きんきゅうの時は、カードの番号へれんらくする

どこへ行くか場所を決めておく 電話でさいしょに言うことを練習しておく

近くの交番までの道をしらべておく



## いつでもできる 子どもの工夫の例

病気のお母さん／お父さんが  
休んでいるときにはそっとしておく

自分の好きなことする  
ゲーム、マンガや読書、外へ遊びに行くなど

安心できる場所や人やアイテムを見つける

ぎもん(病気についてなど)をきける  
相手を見つける

食事、洗たく、学校のことなど何でも  
困ったときには相談をしてみる

## いつでもできる みんなの工夫の例

困ったときには相談してみる

病気について知る  
今の状態や対応をみんなで共有しておく

制度やサービスを活用する

自分の時間をつくる、休息をとる

日常生活(食事、生活リズムなど)や  
日常の会話(学校の出来事など)も大切にする

病状を自分や他の人と結びつけない、責めない