



# ディストラクションのポイント

★ **様々な選択肢(DVD見る・絵本を見る等)を提示し、選んでもらう**  
 子どもたち自身に選んでもらうことが、自己コントロール感と頑張る気持ちを引き出す一助になります。そして、上手く集中できることで、痛みや不安・ストレスの緩和を図るだけでなく、主体的に検査や処置を乗り越えたという成功体験から、子どもたちの自信に繋げることができると考えています。

★ **おもちゃや本、DVDの見せ方に工夫入れる**  
 例えば子どもが穿刺される場面を見たくないのであれば、穿刺する腕と反対側に顔が向くようにDVDをセッティングしたりと、子どものニーズに合わせた環境設定を行うことが大事です。

★ **声掛けのタイミングと声のトーンを意識する**  
 子どもが不安や恐怖を感じやすい場面で、よりおもちゃやツールに集中できるように意識して声掛けをする(例：見てみて！大きなお魚がいるよ！)。また、興奮していたり激しく泣いている子どもたちに対しては、大きな声で話しがちですが、声掛けするスタッフを誰かひとりに限定したり、あえて音量を小さく話すことで落ち着けることがあります。

★ **ディストラクションの効果を振り返る**  
 子どもたちのコーピング方法は一人ひとり違いますが、子どもたち自身が選んだ方法であっても実際の検査・処置場面で思ったように集中できなかつたりと、上手く機能しないこともあります。そのため、1回1回子どもたちの様子を振り返り、環境設定やコーピング方法を変えることが必要になります。



# 年齢別のコーピング方法(一例)

## 【0~1歳】

おしゃぶり、ブランケット、音楽、タッチング

## 【1~2歳】

好きなおもちゃ、シャボン玉、手を握る、ブランケット

## 【3~4歳】

シャボン玉、カウントする、歌をうたう、自分で操作できるおもちゃ、検査・処置に関する簡易的な説明

## 【5~11歳】

深呼吸、音楽、手に持ってできるゲーム、メディカルプレイ、検査・処置に関する詳細な説明

## 【12歳~】

深呼吸、音楽、手に持ってできるゲーム、誘導イメージ療法、検査・処置に関する詳細な説明



ご質問・相談があれば遠慮なくお問い合わせください。

お問合せ：横浜市立大学附属病院 045-787-2800(代)