

## 子どものこころのケアについて

新型コロナウイルス感染症による学校の臨時休校が続いています。子どもと一緒に過ごす時間が長くなり、家庭内では様々なストレスが生じているのではないかと心配しています。このような状況を何とか工夫しながら、子どもに寄り添うヒントをお伝えします。



### ★ いつもと違う様子を見せることがあります但特別なことではなく、自然な反応です

感染の不安・恐怖を持つことは当たり前です。正しく恐れて、感染を避ける行動が肝要です。ストレスが溜まってくると怒り、腹立ち、無力感、イライラ、集中力がなくなる、ボーッとすることが多い、眠れない等の様々な反応が出てきます。これらはストレスによるもので、過剰に心配しないで、上手に付き合っていくことが大事です。「いつもと様子が違う」がキーワードです。SOSの発信ですので話を聴くなどして不安感を受け止めてください。心配な時には、まず学校に相談してください。

### ★ 正確な情報を取り入れましょう

TVや情報機器に接する時間が増え、情報過多の状態になりがちです。意識的に閲覧の時間を減らしましょう。情報過多は不安材料にもなります。特に、昼間、子どもだけで過ごす家庭においてはきちんと約束の項目に入れておきましょう。また、不用意な噂話などは慎んでください。

### ★ 規則正しい生活をしましょう

いつもと同じように、規則正しい生活をするのが一番です。学校がある時と同じように時間割を子どもと一緒に考えましょう。自分で決めたことは頑張る確率が高いです。困難な状況でも、通常通りの生活をするのがこころの安定に役立ちます。だらだらした生活になりがちですので気をつけましょう。

### ★ 笑顔になれることを考えましょう

笑いは免疫力を高めるといわれています。楽しく頑張れることを親子で一緒に考えます。親が一方的に決めるのではなく、子どもに相談したり、意見を聞いたりして決める方法がお勧めです。子どもの想像力や思考力を引き出し、サポートしてください。子どもは笑顔になれる魔法の力を持っています。笑える機会を積極的に作りましょう。

### ★ 子どもの話をしっかり聴いてください

いい聞き手になることです。そのためにはどんな気持ちも否定しないで、終わりまで聴き、寄り添います。子どもは心に溜まっている気持ちを頑張って話をしています。何でも聞いてくれる大人の存在が安心感に繋がります。小さい子どもさんの場合はお膝に抱っこで聴くのもいいですね。

### ★ セルフケアも大切です

子どものことだけで、大人も不安がいっぱいです。頑張らずに、ほどほどでいいです。ご自身のケアも大事になさってください。疲れが溜まっているとしたら、それは頑張りが過ぎたサインです。少し休んでください。イライラ感が気になれば、少し子どもと距離を取り、自分の時間を作りましょう。頑張っている自分を褒めてあげてください。

