

保護者の皆様へ

家庭でのお子さんの関りについて（お願い）

○新型コロナウイルスの影響で、小・中学校が休校になり、保護者の皆様におかれましても様々なご負担やご心労があることと思います。人は大きな生活の変化や先が見えないことに対し、不安やストレスを抱えると言われていています。また、大きなストレスを感じた際や日常のストレスが積み重なると、ストレス反応を示すことは珍しくありません。

以下に起こりうるストレス反応や家庭で取り組みが可能な例などを挙げさせていただきます。今回の危機を乗り越え、学校再開後にお子さんが、これまで通り元気に学校に通うことができるよう、保護者の皆様のご理解とご協力を宜しくお願い申し上げます。

※身体に関わるストレス反応※

例：食欲がない 不安定な睡眠 腹痛や頭痛等
⇒自分の気持ちを上手に表現することが難しい小さいお子さんは、この反応が多いかもしれません。
過剰に反応する必要はありませんが、毎回「気のせい」と流すのではなく、可能な限り、訴えている箇所に手当て（手をあてる等）をしたり、お子さんの困り感や「痛い」「えらい」ということを受け止めてあげたりしてください。



※気持ちに関わるストレス反応

例：イライラ 無気力 情緒不安定 赤ちゃん返り等
⇒日常生活が大きく変わり、様々な行動（友だちに会う、運動する等）が制限される中で、このような反応が多くでることが予想されます。親御さんに対し、より反抗的な態度をとったり、兄弟ケンカが増えたりすることも考えられます。また、やる気がないように見えたり、少しの注意で感情的に泣く、パニックを起こしたりこともストレス反応の一種である可能性があります。さらには、夜尿や爪噛み、学年が上がると自傷行為といったことも見られる（回数が増える）こともあるかもしれません。



家庭での関わり、取り組みの例

○多少の朝寝坊や夜更かしはよいが、基本は規則正しい生活を意識する。

*ある程度決まった時間帯に食事をとる。朝起きたら着替える、太陽の光を浴びることも大切です。

○無理のない範囲で運動をする。例えば、身体の動きを伴うゲームや遊びも取り入れる。人混みを避け、親子で少し散歩をする。お風呂上りに家族でストレッチをする時間を設ける等も有効です。

○目標や家庭での役割りを決める。子どもにとって、達成感や周囲の大人から褒められる体験は非常に大切なため、家庭で意識的にその機会を作る。この機会に親子で何かに挑戦することも方法の1つです。

*高すぎる目標や子どもに無理やり何かを強いることは、逆にストレスを高めることになるため注意。

○繋がり、絆を意識した声かけをする。お子さんが高学年や中学生になると、そもそも会話が減る傾向にありますが、この機会に声をかけてあげてください。例え反応がなくとも、何気ない日常の言葉がけや「大丈夫?」「何でも話してね」というメッセージを伝えることで、お子さんの安心感に繋がります。

◎保護者自身のストレスを発散する。

今回の休校に伴うお子さんとの関りの中で、自身のストレスに対処することは非常に重要です。先行きの見えない不安、毎日子育てと家事に懸命に向き合う中で、疲労やストレスは計り知れないと思います。家庭において、しつけや教育は重要なことですが、子どもに対し手を挙げることや「出ていけ」等のお子さんの心を傷つける言動は、虐待にあたる行為であり、十分に注意をしていただきたいと考えます。ただ、日々の生活を送る中、手を挙げたくなる気持ち等は、決して異常なことではなく、少なからず誰にも起こりうることです。さらに「イライラしないように我慢しよう」と思えば思うほど、よりストレスを感じることもあります。無理に我慢しようとするのではなく、以下のようなことを実践してみてください。

- ①自身がストレスを抱えていることを自覚する。ネット等にあるストレスチェックも活用する。
- ②家庭、及び現在の状況でできるストレス発散、気分転換を意識的に取り入れてみる。
- ③1日、1笑い(1笑顔)を意識する。お子さんとの関わる中、親子で笑顔があると素敵です。
- ④誰かに辛いことや大変なことを話す。不満も含めてグチをこぼすことも大切です。

【最後に】

今回の非常事態は、日本全体で協力しあうことが求められておりますが、「みんな大変だから自分だけ弱音を吐けない」と必要以上に思うことはありません。1人1人が自粛も含めお互いのことを思いやる気持ちは大切ですが、苦しいことは苦しい、辛いことは辛いと時には言葉にして吐き出したり、相談したりしてください。学校には、信頼のおける先生方がいます。また、市役所等の公的な相談窓口や電話相談に加えて、各学校にはスクールカウンセラーも配置されており、休校中も相談することが可能となっております。お子さんの心の安定には、保護者の皆さまの安定が何よりも重要なことです。お子さんご自身のために、ストレスの発散を意識していただくと共に、何かございましたらぜひご相談ください。

文責：中京学院大学 短期大学部 保育科
公認心理師・臨床心理士 江畑 慎吾