

## 子どもが身近にいるおとなのみなさんへ —新型コロナウイルス禍から自分を守る・子どもを守る—

新型コロナウイルス感染症感染拡大のなかで、  
当たり前だったことが、そうではなくなりました。  
新型コロナウイルスに対する不安や恐れ、  
いつまで続くのかという見通しの立たなさ、  
さらに、経済的不安も重なり、  
前向きな気持ちになれないこともあるかもしれません。



子どもがずっと家に居ることで勉強の遅れ、  
日中の子どもの過ごし方や生活時間の乱れ、  
運動不足なども心配になっているかもしれません。



今感じているモヤモヤ、イライラ、不安や恐れ、疲れ・・・。  
感じていないふりをする必要はありません。  
この状況では、そういう状態・気持ちになるのは当然のことです。

無理をしないで。  
我慢しないでください。  
そうしないと爆発して、  
誰かの心とからだを傷つけてしまうような方法で解消しようとしてしまうかも・・・。  
あなたは大切な人です。まず、大切な自分を守ってください。

**深呼吸する、  
音楽を聴く・歌う、  
ベランダに出てみる、  
何もせずにボーッとする、  
誰かに話す・・・。**



一人で頑張らなくていいんです。  
人との安全な距離をとる必要がある状況ですが、  
電話や SNS を活用してもいいし、  
話せる相手がない場合は、電話や SNS を使った相談窓口もあります。

自分だけでは気持ちを調節できないこともあります。  
そんなときは、誰かに調節を手伝ってもらいましょう。  
それは、決して弱さではありません。  
自分を守ろうとする力—強さです。  
おとなが自分の気持ちを大事にして、  
他の人に手伝ってもらいながらバランスをとっている様子から、  
子どもたちは「人の力を借りていいんだ！」ということを学んでいきます。



子どもたちは、実はおとな以上にストレスを感じています。  
不安や驚きを言葉にすることが難しい  
乳幼児期の子どもたちもストレスを感じ取っています。  
何も言わないから感じていないのではありません。  
どの年齢の子どもにとっても、不安や怖れと共に、  
これまでと違う環境が、落ち着くことを難しくさせています。  
いつもの場所でいつもの人たちと一緒に過ごしてきた日常がなくなっているのが今です。  
そして、子どもたちはおとなの様子を見て、心配してもいます。

子どものメンタルヘルスが心配・・・といった報道も多く見られます。  
専門家でなくても、心の応急手当は毎日の生活の中でできます。  
子どもの様子を観察し

「できなくて残念だって思ってるんだね」  
「そんなふうにできたらいいよね」「怖いよね」「いやだよね」  
と子どもが自分の気持ちを表現するのを手伝ってください。  
「いつでも聴くよ」と伝えてくださいね。



でも、無理やり話させようとししないで。  
子どもが話したいタイミングで話したいだけ話すことが大切です。  
子どもの表現は、遊びだったり、絵だったり、いろいろな形があります。  
だから、観察することが大事だし、保育所や幼稚園、学校等に通っていたら、  
子どもの日常を先生たちと情報共有しましょう。



もしも、子どもが話してくれたら・・・  
どんな気持ちも、どんな話も  
「よく話してくれたね」「話してくれてありがとう」  
と受け止めましょう。  
ネガティブだとあなたが感じる気持ちだったとしても、  
「しかたないでしょ！」と片付けしないで。

「そういう気持ちになるのは当然だよね」  
「そんなふうを感じるのは自然なことだよ」と伝えてください。  
そして、「こんなふうにお話しするのはとっても大事なことだよ。  
教えてくれてありがとう」と伝えてください。  
話してよかった！と子どもは実感することができます。

ひょっとすると、子どもの勉強の遅れが心配・・・と思っているかもしれません。  
子どもたちは安心のなかでこそ、学びに集中することができます。  
不確定で、不安定で先の見通せない状況の今、子どもたちに必要なのは、安心です。  
子どもたちと一緒に、話しましょう！考えましょう！  
子どもたちは決して無力ではありません。

私たちおとなの持つ力を信じましょう。  
そして、何より、子どもの持つ力を信じましょう。