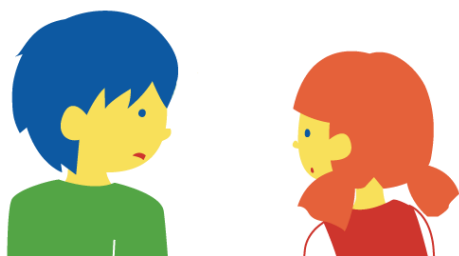


## 子どもと暮らす保護者の皆さんへ —学校が始まりました—



学校が始まって、ほっとしたという方も多いのではないのでしょうか。  
おとなのみなさんもたいへんでしたよね。

そんななか、「学習の遅れ」という言葉が繰り返し報道され、子どもの勉強のことが心配・・・  
コロナウイルスも心配・・・  
それに子どもがなかなか元の日常に戻れなくて心配・・・



例えば、子どもにこんな変化がありませんか？

- ・おとなから離れようとしめない
- ・感情の起伏が激しい
- ・イライラしている
- ・パニック状態になったりする
- ・やる気がでない
- ・食欲がなくなる
- ・体調不良
- ・なかなか寝付けなくなる など

他にも、コロナ禍の休校前とは違う変化が表れることがあります。「良くない変化」と捉えないで。慌てなくて大丈夫です。

これらは、外出自粛や感染防止のために行動を制限され、不安や戸惑う状況に長く置かれたことに対する反応です。

今回のような感染の集団発生は、国際的にはテロや戦争、自然災害と同様に心とからだのバランスが崩れる災害の一つであることが知られています。

誰でも、急激に生活が変化して、今までと違う、できないことが多い生活が長く続くと、そういう状態になること、それは自然なことだということをおとながまず知ってください。少しずつ、子どもが自分のペースを取り戻すサポートをしていきましょう。

子どもたちは、自分のこれまでと違う様子を不安に感じたり、驚いたりしているかもしれません。学校も新しい生活様式に取り組んでいて、前とは違ってしています。そのことに対する戸惑いや感染に対する不安かもしれないのです。

あなたが変になったのではないよと伝えてください。叱らないで、調節を手伝ってあげてくださいね。

身近なおとなができる応急手当の方法を知っておきましょう。

まず、子どもの様子を観察しましょう。

子どもの状態を「不安だよね」「いやだって思うよね」と子どもが自分の気持ちを言語化できるように手伝いましょう。

「いつでも話を聴くよ」と伝えましょう。

でも、「話しなさい」と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、形はいろいろ。

だから、観察することが大事だし、保育所や幼稚園、学校や家以外のところに通っていたら、子どもの日常をそこにいる人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・・・

**「よく話してくれたね」**

**「話してくれてありがとう」**

と伝えましょう。

それが子どもの気持ちを受け止めるということ、共感するということです。

**どんな気持ちもOK！**

**「そういう気持ちになるのは当然だよね」**

**「自然なことだよ」と伝えてください。**

そんなこと言われても・・・、

おとなも大変なのに・・・と思うかもしれません。

そうですね

長い時間の外出自粛やこれからも続くだろうコロナウイルス禍は、おとなにも影響を与えています。心、からだ、経済的なこと、生活のこと、子どものこと、家族との関係・・・。一人で抱え込まないで。

そのままにしていると、あなたの心とからだの健康が損なわれたり、子どもや家族、身近な人の心とからだを傷つけることをしてしまうかも・・・。

**自分ひとりで頑張ることが強さではありません。**

**どんどん、人を頼りましょう。**

**だって、あなたは大切な人です。**

頼っていいんです。

困っているんだから、助けてもらっていい。

頼れる人がいない！と思ったら、電話相談や SNS の相談もあるし、行政の窓口にも相談することもできます。子ども食堂などの民間の支援もあります。支援を受けることを恥ずかしいなんて思わなくていい。

子どもたちにも「一人で頑張らなくていいよ」って伝えたいですね。

一人で頑張らなくていいんです。あなたは、あらゆる社会資源を使っていいんです。

あなたの身近に暮らす子どもたちを守るために。何より、大切な自分を守るために。

2020年7月7日 NPO 法人 CAP センター・JAPAN

