

## こころコロコロ通信 ～ 号外「子どもと大人の心のサポート」2020.5.～

### 保護者のみなさまへ

新型コロナウイルスによる感染防止の休校が続き、保護者の皆様には多大なご負担があることと思います。そこで、今回は、小中学生のお子さんをお持ちのみなさまへ、メンタルヘルスについてのお話しです。

### うちの子、だいじょうぶ？

お腹や頭が痛くなったり、夜遅くまで起きていたり、ごはんを食べる量が減ってお菓子ばかり食べていたり…。だらだら、いらいら、グズグズ…時にはめそめそ…。よくひっついてくる、甘えてくる…。遊びや会話の中で、ウイルス、感染等をおもしろがったり…。

これらは、新型コロナウイルスで揺れる社会と家庭への、子どもなりの反応かもしれません。

- ☆ 心配しすぎず、まず大人が心を落ち着け、「わたしが一緒にいるからだいじょうぶ」と伝えましょう。
- ☆ 正しい手洗い、規則正しい生活を親子で一緒に。子ども自身も自分を守ることを伝えましょう。
- ☆ 危機的状況をおもしろがる言動や遊びは、不安の裏返し。

頭ごなしに叱らず、どうしたら安心・安全なのかを一緒に考えましょう。

### 子どもの力を感じるには 引き出すには

#### 話を聴く

子どもの話を聴いているようで、大人のあなたがお話をしていませんか？

子どもが自分から話すこと、自分の力で話すことに、耳を傾けましょう。

「嫌だと思うこと」「心配なこと」のあとには「こうしたい、こうしようと思うこと」も出てくるでしょう。

勝手な言い分も未熟な考えもあるでしょうが、まずはじっくり聴いてください。

「どうしたらいいかな」には、答えを与えてしまわずに、応援する、協力するという姿勢で一緒に考えましょう。

「友だちたちとつながっていること」「自分にできることがあること」等を実感できると、気持ちが安定します。

本来持っている力が伸びていきます。

#### つなぐ

子ども自身の力で何かができるように、物や、人や、情報につなぐことを試みましょう。そこから、新しい一歩が広がります。親の力だけでできることはほんの一握りです。この先、子ども自身で、揺れ動く社会で生きていけるようにと願って、関わってください。子どもの力を信じて、物や、人や、情報に、子どもをつなげることが、彼らの心を守ることにつながります。

## 大人のあなたも、だいじょうぶ？

大人の不安は子どもにも伝わります。まずは大人が心を落ち着けていたいところ。

けれど、もし、あなた自身が「なんだかいつもと違うかも」と感じたり、子どもの言動にとってもイライラしてしまう場合は、実はあなたのケアが必要なのかもしれません。

☆ 一人でがんばらず、信頼できる人に「SOS」を発信してください。相談してください。

## 大人のあなたにできること

大人にも、大人だからこそ、イライラ、緊張、恐怖、不安、心配も…。先のことがわからない状況では、あたりまえのこと。自分を責めずに過ごしましょう。

まだ、できることがあります。子どもを支えながら、そして支えられながら、できることがあります。

### 幼少の子どもの場合…

☆ 休校中も、普段の生活リズムを作りましょう。

おうちの時間割を作るとリズムが保ちやすくなります。

☆ 親であるあなたにも心配や困り事があることを伝えましょう。

子どももあなたの立派なサポーターになってくれます。

☆ 子ども同士でつながっていることも大切です。

電話やスカイプ等で、友だちとお話しさせてあげましょう。

### 思春期の子どもの場合…

☆ 子ども自身の力を信じましょう。

自分のことを律することができる子どもがたくさんいます。

☆ 子どもにも相談しましょう。

情報を集める力や時間を持っていることが多いです。感染対策から料理の献立やレシピまで、身近なことを相談しましょう。得られた情報については、正しい情報なのか、有効か、適切か等を一緒に考えてください。

☆ 子どもにも協力してもらいましょう。

小言ではなく、お願い事として話しましょう。十分助っ人になれる世代です。そして、しっかりと「ありがとう」と伝えてください。感謝されることは、次の機会も助ける最大の動機になります。

## 心をほぐしましょう！ いつでもどこでも深呼吸

呼吸は、自分でコントロールできる数少ない「身体の反応」です。

最初に、息を吐くことから始めます。好きな色の風船がお腹の中に入っていることをイメージします。

息を吸って「おなかの風船をゆっくり膨らませる」、吐いて「ゆっくりしぼませる」ことを繰り返しましょう。

呼吸を整えることで、心も整えることができます。