

新型コロナウイルスから子供の心を守る

臨時休業期間中の対応につきましては、ご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染拡大による学校の臨時休業をはじめとして急な環境の変化や世の中の物々しい雰囲気、ストレスを感じ、不安定になったり、不安を心に押しとどめ我慢をしたりしているお子さんも多くいると思います。そんなお子さんの不安との向き合い方をWHO（世界保健機構）が全世界の保護者に向けて発信した『Healthy Parenting』と本校のこれまでの取り組みをもとに考えていきたいと思っています。



1 今は「1対1の宝の時間」ですが…。

臨時休業中、家で過ごす時間が増えることを、関係を深める絶好の機会「1対1の宝の時間」と受け止めたいところですが、決してそればかりではないこともあると思います。学校にいけない、仕事にいけない、遊びにいけない、お金はどうなるのか…など子供も大人もストレスを感じ、不安になるのは当たり前のことです。「何かをさせなくっちゃ！」とってしまうこともあるかもしれませんが、「笑顔で・せかさず・ゆったりと」この期間はお子さんの「うれしいよ」にも「かなしいよ」「不安だよ」にも、じっくりと耳を傾けていただきますようお願いいたします。

昨年度の学校保健委員会でも話題になりましたが、お子さんにとって今は「感情」を育む時です。具体的には「怖い、悲しい」というネガティブな感情も自由に吐き出し、抱きしめてもらい、安心に包まれることで、安全なものとして抱えることができるようになります。そのように育つと、たとえ挫折感を味わうような状況になっても、自分自身の安全感を自力で確保することができるようになり、ネガティブな感情を安全にコントロール（キレたり、固まったりしない）できるようになるといわれています。それが挫折に強い子、たくましい子です。小学生のうち、子供はみんな弱虫で、泣き虫で、甘えん坊であることが必要な時でもあるのです。

（くわしくは、く 大河原美以『ちゃんと泣ける子に育てよう』河出書房新社 2006年）をご覧ください。）



2 「してほしい行動を言葉に」

子供が困ったことをしてしまったときに大人は「やめなさい！」と言ってしまいがちです。しかし、うまくできたときに褒めてあげてくくりかえす中で、親にとって「してほしい行動」が減っていくといわれています。

ポイントは「してほしい行動を言葉に」です。例えば「散らかさないで！！」ではなく「服は

ちゃんとしまっしてほしいな」(Goodな行動)など伝えてみてはどうでしょうか。「**Goodな行動**」を先に示せば、それができた時には、たくさん褒めてあげられます。子どもは顔には出さないかもしれませんが、褒められたことを、そのうち自ら進んでやるようになります。しっかり見ていて気にかけてくれている、というのも子どもが安心できるポイントになります。

子どもは誰しも悪い行いをしてしまう時があります。疲れていたり、お腹が空いていたり、怖がっていたり、親から自立していく中では良くあることです。ずっと家に閉じこもっているとそんな子ども達に頭を悩ませてしまうこともあります。そんな時は、子どもの注意を悪い方向から良い方向へ方向転換させ「一緒にゲームしようか！」などと、楽しいことに興味を向けて気をそらしてみるのもいいと思います。

3 子供の「心」に寄り添う大人のメッセージ

本日、①学校だより(5月の生活と学習) ②時間割 ③学年毎の課題表 ④生活表をお示しました。登校日やインターネットを活用し、(変更有)お子さんのがんばりを見取り、評価し学習をすすめていきます。ご家庭では、ぜひお子さんへ次のメッセージでサポートをお願いします。

(1) 継続した取り組みを支える「一緒に」メッセージ

例：「早起きできる方法を一緒に考えてみようか」
「今日の学習予定を一緒に計画をたてよう」
→「一緒にしよう！」でお子さんの「できた！」喜びを共有！



(2) 子供の伸びを認める「I」メッセージ

(「あなた」ではなく「私」を主語にしたメッセージ)

例：「こんなに漢字が書けるようになって感心したよ！」
「お手伝いしてくれてありがとう！」
「がんばっている姿が見れて、うれしいよ」
「(作品の)絵がとってもかわいいね！この色、すてきだなあ。」
→換気と一緒に、大人の「ふわふわ言葉」でお家の空気も、ますますきれいに！



4 何より心と体の健康を

今はとてもストレスが溜まりやすい時期です。お子さんのサポートができるように、まずは保護者の皆様ご自身の体調を大事にしましょう。人は誰しも時には休憩が必要です。お子さんが寝たら楽しいことやリラクセスできることをしましょう。

子育てに関する悩みを相談できるよう国立市教育委員会では以下の電話相談を受け付けています。臨床心理士の資格をもつ相談員が対応します。必要がある際はぜひご利用ください。

(1) 教育相談室 042-576-2109 午前9時30分から午後5時まで

(2) 二小スクールカウンセラーによる相談

毎週火曜日 午前9時30分から午後4時30分まで

