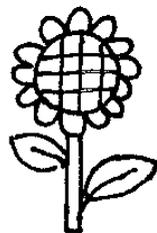


お子さんとかかわるヒント

～夏休み編～

もうすぐ、夏休み。これからお子さんとお家で過ごす時間が増えると思います。

また、新型コロナウイルス感染拡大により、第2波の懸念もあります。どちらにも共通するのが、「家で過ごす時間の増加が想定される」ことです。緊急事態宣言のとき、家でストレスを感じた人のヒントになれば幸いです。



● 日中の過ごし方のヒント

お子さんと一緒に過ごす時間があるときは、お互いに楽しんで、くつろげたりすることが大切です。時間がなくて忙しい人は、お子さんとのやり取りにSNSや手紙を使うのもひとつです。また、このテレビ番組は一緒に見る、習い事の送迎時に雑談をするなど、**無理のない範囲から始める**のが長続きするコツです。

お子さんと一緒に過ごせないときは、どんなふうに1日過ごすか聞いてみるのもいいと思います。宿題で毎日一行日記を書く場合もあるので、それを使って「今日はどんな1日にする？」と、一緒に考えるのもいいでしょう。簡単なお手伝いをお願いするのもおすすめです。**大切なのは、することではなく、したことによってお互いが楽しかった、役に立った（助かった）**ということ。

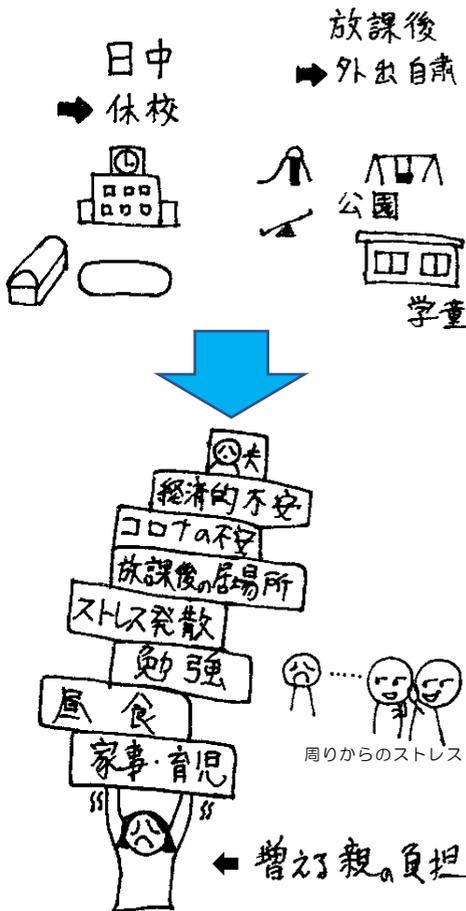
●家で一緒に過ごす時間の増加に備えて

①自分の時間を持つ

②〇〇しなければと思いつめすぎない

③グチを言える相手を作っておく

最初に4~5月の休校期間中を振り返ってみると…



左のイラストを見てください。例として、休校期間中のお家の人の負担を描きました。相当なストレスを感じた人もいたと思います。

周りからのストレスがある場合はもっとストレスがかかった状態といえます。

再びそうならないように、まずは今の状況を紙に書いてみると、客観的に自分を見ることができそうです。

ストレスを減らすには…

①自分の時間を持つ

計画的に自分の時間を作ったり、自分だけの空間を持ったりするようにしてください。



②「〇〇しなければ」と思いつめすぎない

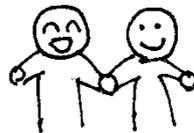
やらなければならぬことが多いとストレスが増え、また、周囲の目や発言（フレッシュャーなど）もストレスとなって、「〇〇しなければならぬ」と思いつめてしまうことがあります。そして、上手くいかないとき、真面目な人ほど自分を責めてしまいます。〇〇しなければという考えから一步距離を置くようにしましょう。ときには「ま、いっか」と、口ずさむのがオススメです。



詳しくは、参考にした資料③参照

③グチを言える相手を作っておく

グチを言える相手がいる人は定期的にグチを聞いてもらいましょう。オンライン飲み会もいかもしれません。相手がいないと感じる人は公的な機関の相談窓口を利用するのもひとつです。最後に紹介しますので、ご参考になしてください。



信頼
できる人

●親子でストレス対処法を学ぼう！

世界一受けたい授業で紹介された、「ガストンのきぶんをととのえるえほん おこりたくなったらやってみて！」を紹介します。シリーズで、ねむれないとき、かなしいときなどあるので、ぜひご覧ください。



上のイラストのような表紙の本です

おこりたくなったら…

- ①目をつぶって、鼻から息を吸い込んでおなかをふくらませよう。
- ②息を止めて、すばやく肩を動かそう。
- ③口から息を思いきり吐き出す。

詳しくは、参考にした資料④参照

最後に…

ストレスのかかる状況ですが、歌手やタレントが楽しく手洗いや感染予防の歌を出しています。聴くと楽しいし、それを話題に誰かと話す時間が私にとっては、自分の時間だったり、グチを言える機会だったりします。梅雨が長引いていますが、どうぞご自愛ください。

相談先リスト

こどもホットライン24 0120-783-884 24時間可
虐待対応ダイヤル 189 24時間可



参考にした資料

- ①菅野純監修 子どもが学校に行きたくないと言ったら読む本
- ②NHK あさイチ 2020年7月22日
「どうする？コロナ禍の“見えない虐待”」
<https://www1.nhk.or.jp/asaichi/archive/200722/1.html>
- ③NHK ラジオ ママ深夜便 2020年7月22日
「“ベきお化け”をやっつけろ！」
- ④日本テレビ世界一受けたい授業 2020年5月16日
<https://www.ntv.co.jp/sekaju/articles/428c85xy4w6i3x8jwcj.html>



スクールカウンセラー 荒井 秀之

2020年7月29日作成