



みんなで家庭教育！

立ち止まって 心のケアについて考えてみましょう

緊急事態宣言が明け、様々な活動が再開していますが、まだまだ感染対策に気をつけなければならない生活は続きます。「楽しみにしていた行事が中止になってしまってつらい」「この先の大切なイベントはできるのかな?」「前のようにやる気になれない」…先行きが曖昧で、見通しのもてない状況が1年半以上も続いています。疲れが出るのも当たり前。この状況に慣れてしまい、心が麻痺して、子どもや自分自身のSOSを見逃しているかもしれません。それぞれの心のケアについて、今一度考えてみましょう。

～お子さんにこんな様子はありませんか? 今までと違うと感じることはありませんか?～

<p>【幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 乱暴な態度が見られる <input type="checkbox"/> 怖い夢を何度も見る <input type="checkbox"/> 言葉が出にくくなった <input type="checkbox"/> おねしょや便秘をするようになった <input type="checkbox"/> かんしゃくがひどくなった <input type="checkbox"/> 後追い・赤ちゃん返り など 	<p>【小学生】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 攻撃的な言葉を使う <input type="checkbox"/> 眠れない／起きられない <input type="checkbox"/> 食欲が落ちた <input type="checkbox"/> 感情が不安定 <input type="checkbox"/> イライラしている／集中できない <input type="checkbox"/> 親の注意をひきたがる など 	<p>【中学生】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 感情の起伏が激しい <input type="checkbox"/> 眠れない／起きられない <input type="checkbox"/> 頭痛・腹痛・食欲不振 <input type="checkbox"/> 健康を気にかけない <input type="checkbox"/> 自分や他人、物を傷つける <input type="checkbox"/> 友達や大切な人を遠ざける など
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

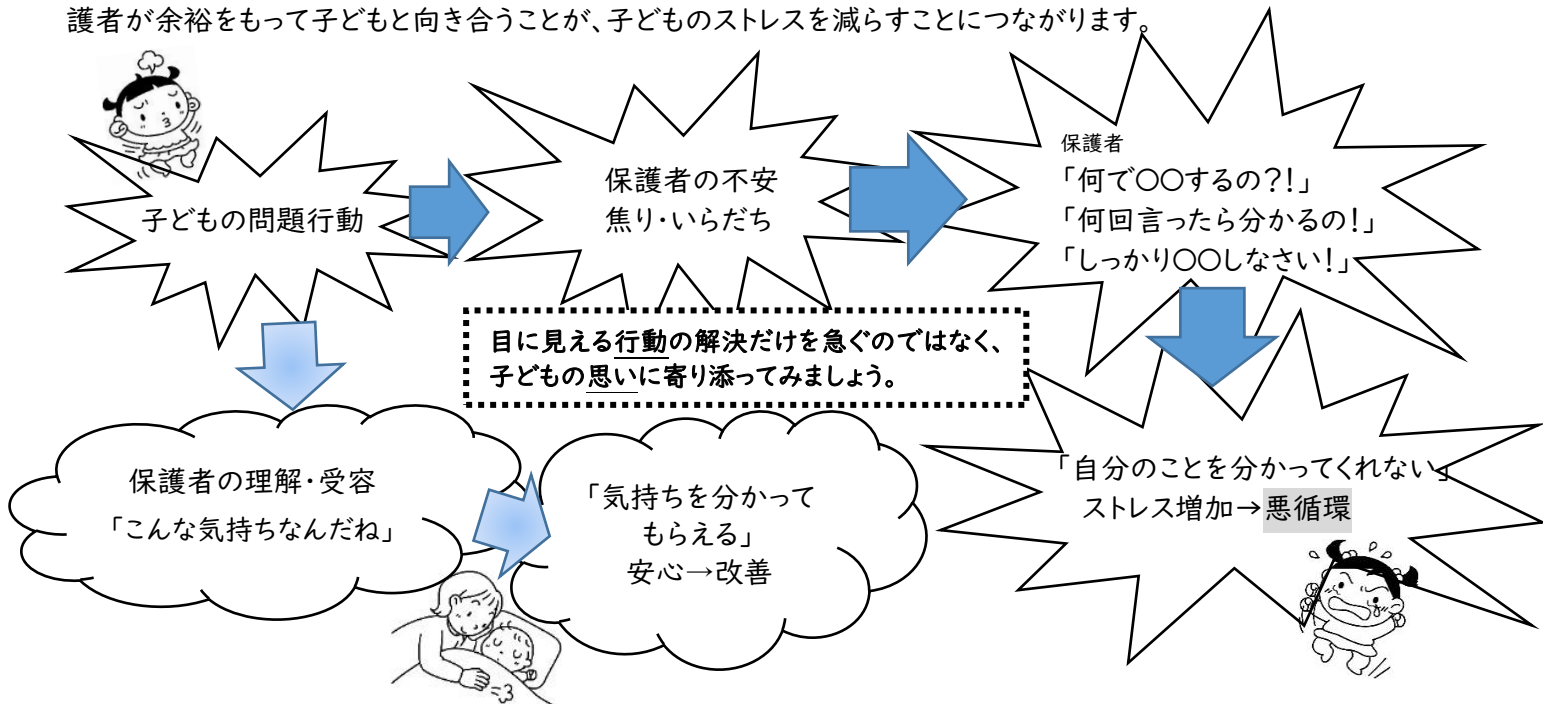


～保護者自身にストレスが溜まったままになっていませんか?～

<p>【身体的症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛を繰り返す <input type="checkbox"/> 体がだるい <input type="checkbox"/> 眠れない など 	<p>【精神的症状】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> イライラしている <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む <input type="checkbox"/> 何もやる気が起きない など 	<p>【行動】</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 自分を責めてしまう <input type="checkbox"/> 飲酒量が増えた <input type="checkbox"/> 子どもを叱りすぎてしまう <input type="checkbox"/> ついつい課金… など
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



まずは、大人が安定していることが子どもにとって非常に大切です。親として、社会人として、常に頑張っている保護者自身が自分をいたわることに目を向けましょう。気持ちを切り替える時間を作ったり、もやもやした気持ちを誰かに話したりして、ストレスを一人で抱え込まないようにしましょう。困り感があるけれど、知り合いには頼れない、どこに相談すればいいかわからない時には、こども課(こども家庭係)や子育て支援課(子育て応援係)にご相談ください。保護者が余裕をもって子どもと向き合うことが、子どものストレスを減らすことにつながります。





～子どもの思いに寄り添って聞く～

子どもの思いに寄り添う＝子どもの要求を何でもきく、ことではありません。何か問題が起こった時、子どもの行動の裏にある感情に目を向けて、話をしっかり聞くことが大切です。

例えば、子どもが「学校に行きたくない」と言ったら、どうでしょう。「何で?」「何かあった?」「誰かに嫌なことをされたの?」…心配のあまり、色々と聞きたくなりますよね。あるいは、「頑張っていけば、良いこともあるよ」と励ましたり、「〇〇が嫌なら、～をしてみたら」と解決方法を提案したりするかもしれません。どの答えも、問題を早く解決してやりたいと思うからこそその反応です。しかし、それで親の気が済んでも、子どもが自分自身で感情を調整できなければ、また違う形で問題として表れてくるかもしれません。

子どもの思いに寄り添って聞くために、以下の方法を試してみましょう。

- ① 真剣に耳を傾ける(家事や仕事の手を止めて、子どもの顔を見て聞く。並んで話す。)
- ② 感情を理解、受け止める(不安、悲しみ、いらだち、怒りは自然な感情です。子どもがそう感じたことを否定せず、受け止めます。ただし、そのことによって自分や他人を傷つける行為は認めません。違う方法で解決することを一緒に考えましょう。)
- ③ 沈黙に耐える(あれこれ親が聞き出さない。子どもが話し出すまで待つ。)
- ④ 共感する(行動は肯定できなくても、「そうしたいぐらいの気持ちだったんだね」と、気持ちに寄り添う。)



※「国立成育医療研究センター こころの診療部」のホームページを参考にしています。

大人が否定せずに最後まで聞いてくれたことで、子どもは、ほっとしているはず。話を聞いて、解決の方法や正しい答えが見つからなくても大丈夫。大切なのは、よく話を聞き、思いを分かち合うことです。ちゃんと聞いているよ、ということを伝えるために、子どもの言葉を繰り返したり、言葉を添えたりしてもいいでしょう。

子「学校行きたくない。」→親「行きたくない気持ちなんだ。」(何があったか、慌てて聞きたいのを我慢して待つ。)
→子「そう…〇〇さんめっちゃ嫌だ。」→親「そうなの。」→子「だって、図工の時間、絵を見て笑ってきたんだもん。」→親「笑われちゃったんだ。」→子「それで嫌だった。」→親「笑われて悲しかったんだね。」(子どもの気持ちを汲んで言い換える)→子「そうだよ。頑張って描いたのにさ。」→親「へえ～頑張って描いたんだ。すごいね。」(子どもの姿を認める)→子「今度見せてあげるよ。下手かもしれんけど…頑張ったんだからいいよね!(何かスッキリしたなあ)」

上記の例では、友人との関係や今後の対応など、具体的に話し合っはてはませんが、子どもの思いに寄り添えたことによって、子ども自身が前向きな気持ちを取り戻せました。気持ちを分かってくれる人がいることは、子どもの安心感や自信につながり、自分で問題を乗り越える力を育みます。しんどい気持ちも嬉しい気持ちも、子どもと心を分かち合い、お互いにねぎらいたいですね。

～大人が肯定的にとらえる～

コロナ禍で大切な活動が中止になってしまった時、どう声をかけていますか?「かわいそう。」「またか。最悪だね。」と大人が言え、子どもは「自分たちはかわいそうなんだ。」「これは最悪なことなんだ。」と状況を否定的に捉えます。しかし、満たされないことに目を向けていても、ストレスはたまるばかりです。「残念だね。」「くやしいね。」と気持ちに共感しながらも、与えられていること、できることに目を向けるような声かけを意識しましょう。「～はできてありがたいね。〇〇頑張っているもんね。」と、感謝の気持ちを表したり、子どもの成長している姿を認めたりしてください。子どもの人生には、この先も辛いことや苦しいことがたくさんあります。謙虚な姿勢で周りに感謝する大人を見た子どもは、物事を前向きにとらえて乗り越える姿を学びます。感謝の気持ちを口にしているうちに、人とのつながりに支えられていることを実感できます。くやしいけれど、できることを頑張る。つらいけれど、一人じゃない。このコロナ禍でも、私たち大人が互いに思いやって、前向きな姿を見せていきたいですね。



実りの秋。気温が下がり、一気に季節が進みましたね。子どもたちの園・学校の活動も、学年の振り返り地点を過ぎました。親子でゆっくり向かい合う時間を取りながら、子どもの成長を見つめ直してくださいね。「子育ては親育ち!」

～家庭や子育てについての相談先はこちら～
 子育て健康プラザ mano 西棟2F 電話:62-1111(代)
 こども課こども家庭係 または 子育て支援課子育て応援係 まで

可見市役所 子育て支援課 子育て応援係 脇田 知里
 電話:62-1111(内線5545) FAX:66-1005
 E-mail:kosodate@city.kani.lg.jp