



## スクールカウンセラーだより

港区立御成門小学校

スクールカウンセラー 塚田 麻里子・黒須 けい

### 「新型コロナ対策で家庭で過ごす子供たちの支援」

保護者のみなさま

ご無沙汰しております、御成門小学校のスクールカウンセラーです。

新型コロナウイルスの感染予防策として、休校が始まってから約2か月が経とうとしています。外出自粛、テレワークなどの慣れない生活に見舞われ、お子様も、保護者の皆様も、心身ともにお疲れではないでしょうか？ お子様については、休校が決まったしばらくは自由な時間を満喫していたかも知れませんが、休校が長引く今、友達と思いっきり外で遊ぶ楽しさ、友達といっしょに勉強する楽しさが恋しくなっているのではないのでしょうか。

先行きが見えないこのような非常事態では、子供も大人も不安や恐怖で心のバランスを崩しやすくしてしまいます。

臨床心理学の博士であるアメリカのブーブリック博士（Child Mind Institute）は不安について次のとおり提言しています。「不安の治療で大切なことは、恐怖感を無くすことではなく、恐怖感をどうコントロールし、先行きが見えない不安感をどうしのいでいくかである」と。今回は、Child Mind Institute の臨床家がお勧めする不安、恐怖感から蓄積されるストレスを軽減させる方法についてご紹介します。

#### <決めた生活スケジュールを守る>

・一日家で過ごすことは、自由に時間が使える居心地が良い過ごし方であると感じるお子さんは多いと思いますが、時間が経つに連れ、徐々に生活が崩れ始め、最終的には自由だけでも目標もなくダラダラと過ごすだけの生活になってしまいます。起床、食事、就寝は学校があるときと同じ時間で生活することが大切です。一貫した生活習慣、つまり「構造」はストレスが蓄積しやすいときには気持ちを落ち着かせる効果があると言われています。一日の見通しがあると安心感につながります。

・スケジュールは作るのは比較的容易にできますが、肝心なことはどうすればスケジュールどおりに行動し続けることができるかではないのでしょうか。そこでいくつかのヒントをお伝えします。

★スケジュールはプリントアウトして、毎朝、家族で確認するとより意識が高まります。

★切り替えの時間の合図となるタイマーや声掛けをし、スケジュールをなるべく守ることを習慣づけるサポートをしてみてください。

★在宅勤務の保護者の方々はご自分のスケジュールも一緒に作成し、一日の終わりにお互いどの程度スケジュールどおり行動できているかチェックする。できなかった場合はお互いどうすればできるかのアイデアを出し合う。なるべく本人にアイデアを出させ、自主性をもたせるよう心がけてみてください。

★ゲーム感覚を取り入れる。ポイント制を導入して競い合ってみる。

★学習したことに保護者が関心をもつ。学習したことについて会話をする、共有することによって学習意欲が高まり、継続につながります。

⇒スケジュール管理はそれぞれのご家庭、お子様に合ったものを試行錯誤しながら編み出していってください。このプロセスは一筋縄ではいきませんが、親子の関係づくりの一つのチャンスになると思います。楽しみながら取り組んでみてください！

### <楽しい活動、身体を動かす活動を取り入れる>

・生活の中に目新しい活動を取り入れることを心がけましょう。例えば、夜は家族全員でパズルやボードゲームを楽しむ時間を作ってみてはいかがでしょうか。どんな遊びが楽しいか家族でアイデアを出し合ってみてください。家族の絆が深まるチャンスです。

・適度に体を動かす活動も大切です。（この時、他の子どもたちと一緒に遊ぶことや公園などでの遊具の接触は避ける）家族でのお散歩、自転車に乗る、家の中では簡単なストレッチやヨガ、けん玉など、身体を動かす楽しい活動を家族で探してみましよう。

・ゲーム機器やパソコンによるゲームは、家族との交流が限られてしまうため、「別枠」で時間を作った上で、時間をきちんと守って遊んでもらうようお勧めします。特に自由な時間が多くなるこの時期、ゲームに没頭してしまう子供が多いようです。保護者がきちんと管理するサポートをしてあげてください。

### <保護者自身の不安をコントロールする>

・今回のような未曾有の事態で大人たちが不安になることは当然なことです。大人たちがどう不安をコントロールするかによって子供たちに与える影響は大きく変わります。大人は「悲観的な考え方」に巻き込まれないように、とライネック博士（Child Mind Institute）は警告します。例えば、少し咳をただけで感染したと思い込んでしまったり、最悪の事態ばかりを報道するニュースに固執してしまったりすると不安が増長されてしまいます。客観的視点を保つようにし、問題解決型の思考と受け入れる気持ちとのバランスをとる心がけが大切です。

・どうしても不安に押しつぶされそうになった時は、お子様の前で不安なことについて話すことを避けましょう。不安になってしまう自分を否定せず「許可」し、シャワーを浴びる、別の部屋に行く、深呼吸をするなど気分転換をするようにしてみてください。

### <子供同士の交流>

・大人も子供も人とのつながりはとても大切な心の支えになります。スカイプ、フェイスタイムなどの SNS を使用した子供同士のコミュニケーションは、子供たちにとって大きな心の安定につながります。ただし、SNS の利用は保護者が管理し、お子様とはルールを決める必要があります。利用するときは保護者がいる時だけ、利用時間は 30 分までなど、お子様と話し合ってルールを決めることをお勧めします。

繰り返しにはなりますが、それぞれのご家族のご事情にあった工夫をしていただき、この機会をご家族の絆や楽しい習慣づくりのきっかけになればと願っております。身体を守ることと同時に心の安定も守ることをこころがけていただければと思います。(黒須 けい)

<出典：<https://childmind.org/article/supporting-kids-during-the-covid-19-crisis/>>