

## 新型コロナウイルス感染症への心のケアについて②（5月7日）

感染症拡大防止のため5月末までの休校となりました。4月までの休校では、子供をもつ親として、感染の恐れは勿論のこと、外出自粛の中で一日三食を作らなくてはならないことなど買い物・家事の増加、仕事場と養育の板挟み、子供の世話…など、多くの悩みやストレスを感じていらしたのではないのでしょうか。学校ホームページに載っている「お知らせ」の中の「心のケア」には、国立成育医療研究センターのストレス対処法や子供向けの「24時間子供SOSダイヤル」もリンクされているので是非ご覧ください。

いま私たちができることは、まずは家族への感染を防止し命と健康を絶対に守り抜くことです。そして様々な悩みや心配がある中で、子供が学校再開に向けて健康面、生活面、学習面、心理面で良い状態を維持させていくことです。



子供にやらせることが見つからないとか子供自身も時間をもてあましていて「毎日ゴロゴロダラダラしていて兄弟げんかも増え叱ることばかりで困っている。」という声も聞きましたので、下記に過ごし方の工夫例をお伝えします。

### ◇自由時間の過ごし方(例)

- ・学校ホームページの動画“先生からのメッセージ”を見て、手洗い、勉強、運動、折り紙などに取組むと担任の先生の人柄がわかって親近感が湧き、新しいクラスに対する不安感が減ります。
- ・偏食対応のレシピを一緒に考えて創作料理に挑戦する。自分で作ると不思議と食べるものです。
- ・家のお手伝いをポイント制で行わせる。祖父母に手紙を書く。
- ・刺繍、編物、ジグソーパズル、工作キット、季節の折り紙、パソコン入力練習等で集中力を養う。
- ・夏休みの自由研究のテーマをさがしておく。



- ・1年生で学習したアサガオの種をまき、そのときよりも綺麗で大きな花を咲かせて生長を楽しむ。
- ・学校が再開したらやってみたいことを絵に描かせて期待感をもたせる。
- ・友だちや先生に話したいことを書き出させ学校でのコミュニケーションをスムーズにする。感情を言葉にすることは気持ちをスッキリする効果を呼びます。

なお、感染症は何れ終息するはずですが、子供達の心に何が将来残っていくのかを私たちが見だしていくことは、この子達の今後の生き方にとって非常に重要な意味が生じていきます。例えば、東日本大震災のとき体験したことから、当時の子供達は精神的ショックとともに多くのことを学び心に刻みました。今回のような疫病に対しては、健康で安全な生活を送るための知識や態度を獲得しました。そして、家族や友だちの存在の有難さや、学ぶことの大切さにも気づいたことでしょう。未曾有の緊急事態に動揺しながら懸命に進もうとしている姿を、是非認めてやって欲しいと思います。

6月には、岩木っ子が元気に再会し、笑顔と歓声の溢れる学校生活が一スタートすることを、心から願って止みません。  
(岩木小 SC 牧野岳彦)

### ☎相談室のご利用方法 ☎

- ・6～7月の開室日…6/12(金), 6/19(金), 7/3(金), 7/17(金)
- ・場所…1階相談室(ランチルームたんぼぼ)
- ・予約…教頭先生または教務主任門倉先生へお電話お願いします。岩木小 04(7129)5989