



東濃地区の子育て・親育ち通信

家庭教育 なう No.2

2020年4月発行

恵那県事務所振興防災課 家庭教育担当 奥村
〒509-7203 恵那市長島町正家後田 1067-71

TEL 0573-26-1111〈内線 209〉

FAX 0573-25-7129

MAIL okumura-tamiko@pref.gifu.lg.jp

新型コロナウイルス感染症に関する 子どもの心のケアについて

幼稚園に行けない、学校へ行けない、遊びに行けない、テレビでは新型コロナウイルスの話ばかり……。今、親子の関わりがとても大切です。子どもが、安心して家庭で過ごせるよう、子どもの心のケアについて紹介します。

真生会富山病院心療内科部長 明橋大二 氏のメッセージ

- 1 このウイルスは、すべての国の、あらゆる人が感染する可能性があります。どんな状況にいたとしても、感染する可能性は0ではありません。ですから、このウイルスを持った人を非難したり、攻撃したりするのではなく、共感と思いやりを持って接しましょう。悪いのは、その人ではなく、ウイルスです。
- 2 テレビやネットなどで繰り返し、ネガティブなニュースを見たり聞いたりすると、必要以上に不安になったり、怖くなったりすることがあります。そういう場合には、そのような情報に接する機会を最小限にしてください。一日一度か二度で十分です。信頼できる情報源から情報を得るようにしてください。
子どもが怖がる時には、そのようなニュースはなるべく見せないようにしてください。噂でなく、事実や、科学的に正確な情報に従って行動しましょう。それは不安を和らげます。
- 3 子どもが、不安や恐怖を表現する方法を見つける手助けをしましょう。遊びやお絵描きなどの創造的な活動が役立つこともあります。安心できる環境で、自分の気持ちを表現したり、人に聞いてもらったりすることで、子どもは安心します。
- 4 できるだけ子どもを親や家族の元に置き、世話をする人から離さないようにしてください。どうしても離さなければならない時には、代わりに適切なケアをしてくれる人をそばに置いてください。またその場合、電話やテレビ電話で一日2回は、家族と連絡を取るようになってください。
- 5 家庭での日常的な日課はできるだけ続け、特に子どもが家でずっと過ごさなければならぬ時には、新しい日課を作りましょう。学習のための時間を含む、楽しめる活動を与えましょう。なるべく人と接する時間を持つようにしましょう。(外出制限のため、それが家族だけであったとしても)

6 ストレスや不安のある時、子どもは、親に甘えたり、赤ちゃん返りをしたり、逆にわがままを言ったり、いらいらしたり、攻撃的になることがあります。子どもが甘えてきたら、可能な範囲でそれを受け入れましょう。不安があるようなら、心配事について率直に話し合うことで、子どもは落ち着くことがあります。

7 親も、不安になっています。親自身も、自分のケアを大切にしましょう。不安について大人同士で話し合ったり、自分の趣味に打ち込んで気分転換をしたり、リラックスできる時間を持つことは大切です。みんなが我慢しているし、不安になっています。それを人を攻撃して八つ当たりすることで発散したくなることもあるでしょう。しかしネガティブな感情は循環してまた自分に返ってきます。事実を事実として、お互いなるべく希望の持てる話題を共有しましょう。

子どもが家でずっと過ごさなければならぬ時の、新しい日課作りに、「話そう！語ろう！わが家の約束」運動を取り入れてみましょう。

【実践カードの使い方】

- ① 家族で話し合っ「わが家の約束」を決めます。
例 「夕食は家族そろっていただきます」
「食事の時はテレビをつけません」
「毎日、30分読書をします」 等
- ② 取組を、シールを貼ったりサインを書いたりして、実践カードに記録します。
- ③ 実践後、家族で互いの思いを伝え合います。
- ④ 次の約束を話し合います。

「話そう！語ろう！わが家の約束」実践カード

「家庭教育を実践する日」は 毎月第3日曜日と「8」のつく日です。

わが家の約束を決めましょう。

月日	/	/	/	/	/	/	/
確認	②						

〇日らの成長や家族への思いを書きましょう。 〇子どもの頑張りを成長への言葉等をお願いします。

子どもから 家族へのメッセージ

保護者から 子どもへのメッセージ

昨年度、東濃地区の園・学校で実践された「話そう！語ろう！わが家の約束」運動を紹介します

- 土岐市立肥田小学校附属幼稚園 「おやこでほんをよもう」
- 恵那市立みさとこども園 「あさうんちリズムカード」
- 多治見市立根本小学校 「家族読書」
- 瑞浪市立土岐小学校 「ハグハグ習慣」
- 恵那市立上矢作小学校 「歯みがきカレンダー」
- 中津川市立東小学校 「ほめほめキャンペーン」
- 多治見市立北陵中学校 「ノーネット5 days」
- 土岐市立泉中学校 「家庭学習の習慣づくり週間」
- 瑞浪市立瑞浪北中学校 「決めて守ろうわが家の約束」
- 中津川市立蛭川中学校 「家族でノーメディアデー」

他にも、多くの園、学校が、「話そう！語ろう！わが家の約束」運動に取り組んでいます。家庭独自で取り組むこともできます。

