

# みんなで子育て

西濃県務所 振興防災課 振興防災係 家庭教育担当：酒井 俊巨

電話：0584-73-1111 <内線212>



## 「WITH コロナ」で学校や園は始まったけれど

分散登校や1日おきの登園など、三密を避けて学校・園が始まりましたが、今までにない対応を求められ、だれもがストレスを抱えるスタートとなっています。マスクを取って、大きな声で歌えません。友達と自由に遊べません。給食では、友達と話をしながら食べることができません。先生方は、子どもたちが帰った後、机やイスを消毒液で拭く作業が大変です。

コロナウイルスにかかっている人も無症状の人がいて、誰がかかっているかわからない中、マスクをしていない人を見ると、思わず避けてしまうことがあります。また、マスクをすることで、酸素不足になったり、のどの渇きを感じにくくなったりして、熱中症も心配です。周りに誰もいないようなときには、マスクを外した方がよいそうです。何が正解なのか、どこまでやればいいのか、すべての人が先の見えない手探り状態のストレスを抱えています。

こんなときにできることは、いろいろな情報を正しく理解することが大切ですが、マラソンをするように、無理をせず、自分のペースで、リラックスして1歩1歩前に進むことです。

### 新型コロナウイルスと 子どものストレス について



### HPの紹介

学校や園の教職員や児童・生徒、子育て世代の保護者を対象に、新型コロナウイルスと子どものストレスや、ストレス対処法などを紹介しています。内容が充実していますので、ぜひご利用ください。

## 新型コロナウイルスと子どものストレスについて

新型コロナウイルス感染症の拡大で、子どもたちは多くのストレスを抱えています。ご家族もそうです。ストレスによって、子どもたちにどのような反応が出てくるのか、大人がどう子どもたちと向き合い、どのような距離を取ればいいのか、当センターこころの診療部リエゾン診療科のスタッフがまとめましたので、是非ご参考になさってください。

- ご家族向けリーフレット編
- 親子でできるストレス対処法編
- 子どもとできるセルフケア編
- リラクゼーション編 (4/23 更新)
- お子さんの成長に応じたケア編 (4/28UP)
- 子育て中のあなたへ (5/22UP)
- 頑張っている君たちへ 学校再開にむけてメッセージ (6/8 更新)
- 子どもと関わる大人の方へ ~子どもの自律神経とストレスのお話~ (5/26UP)
- 学校関係のみなさまへ 学校再開にむけて (5/26UP)
- 資料:学校に通う君たちへ (6/8 更新)

PDFのプレゼンで紹介しています。  
(かわいいイラスト付き)  
参考資料のリンクがあります。  
ユーチューブの動画もあります。



【新型コロナウイルスと子どものストレスについて】国立成育医療研究センター

HP に追加しました！

西濃県事務所

検索

「家庭教育」

## 「おうちで家庭教育」 1テーマスライド12枚の家庭教育学級

現在、「講演会型」の家庭教育学級を開催するにも、3密対策が必要になってきます。この「おうちで家庭教育」を保護者の方に紹介し、家庭で見守り感想を書いていただいたり、これを受けて在宅取組型を行っていただいたりすることで、家庭教育学級の活動となります。取組方法は「在宅取組簡単パック」(下記のQRコード)にまとめてあります。

「おうちで家庭教育」(下記のQRコード)は、昨年度まで、家庭教育学級の講演でお話させていただいた内容をテーマ別に12枚のスライドに精選し、解説をつけることで自宅でも学べるようにしています。

第3弾は、「**愛着**」です。「愛着」という土台がしっかりしているからこそ、子どもは健やかに成長し、自己肯定感をもち、人との関係性を築くことができることを解説しています。また、スキンシップやハグが愛着形成によいことを紹介しています。在宅で「スキンシップ、ハグ、よさみつけ」などに取り組むとき、最初に見てもらふことで、取組への意欲が高まるのではないかと思います。QRコード付きの案内文もHPに掲載しています。

第4弾は、「**愛の鞭ゼロ作戦**」です。「コロナ虐待」という言葉が生まれるほど、自粛ストレスでの虐待が心配されます。虐待が子どもの脳に与える影響を理解し、体罰によらない子育ての5つのポイントを学ぶことができます。QRコード付き案内文と感想カードをHPに掲載しています。

今後も、いろいろなテーマで作成していきます。こうした内容が知りたいというリクエストがありましたら、西濃県事務所家庭教育担当まで知らせてください。

「おうちで家庭教育」は  
こちらから



【おうちで家庭教育】



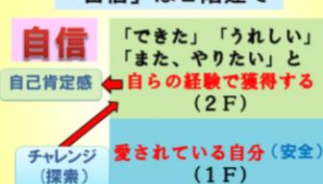
【在宅取組簡単パック】

「在宅取組 簡単パック」は  
こちらから

「おうちで家庭教育」  
「愛着」  
「愛の鞭ゼロ作戦」の  
スライドの一部です。



「自信」は2階建て



「自信」は2階建て構造です。

「愛されている自分」という1階があるからこそ、チャレンジをして、「できた」「うれしい」「また、やりたい」という経験を獲得できます。

それが「自信」となり、「自己肯定感」につながっていきます。

おしりをたたく 夫婦喧嘩  
置き去りにする 厳しく叱る

虐待

子どものため  
しつけの一環

体罰を正当化して疑わない

最近、「コロナ虐待」という言葉が生まれています。子どもと一緒にいる時間が多くなり、様々なストレスで、親が子に(あるいは家族に)虐待をしようとするが増えているそうです。

虐待をしている親は、「子どものため・しつけの一環」と考え、そのことを悪いとは思っていません。

子どもが言うことを聞かない、おしりをたたいたり、大声で厳しく叱ったりすることがありますが、これらは虐待です。子どもの前で夫婦喧嘩をするのも虐待です。なぜなら、子どもにとっては、脳が傷つくほどつらいことなのです。

脳画像の研究では、子ども時代に辛い体験をした人の脳には様々な変化が生じていることが報告されています。

よい行動を見付けてほめる。

リフレーミング

「鹿がでたら、奈良まで連れて行け。」

「～しか」 → 「～なら」

ない(否定) できる(肯定)  
できない(否定) できる(肯定)



「リフレーミング」とは、今までの見方の枠(フレーム)を掛け換えて見るということです。「鹿(～しか)が出たら、奈良(～なら)まで連れて行け。」

子どもの様子を見ていて、「～しか」という言葉が出そうになったら、「～なら」という言葉に変えてみるということです。

例えば、算数の九九で、「2の段しかできないの!!」と言え、次に出る言葉は否定です。「2の段ならできるよね。」と言え、次に出る言葉は、「がんばればできるよ。」という肯定の言葉です。