

「いつもとちがう」ときこそ、「いつもと同じ」ことをしよう♪

早稲田小学校 スクールカウンセラー 佐久間綾子

安全に、身体を守って過ごすために、休校の期間がさらに延長となりましたね。皆さんどのように過ごしていますか。いつもとちがう時だからこそ、いつもと変わらない日常を送りましょうね。同じ時間に起きて、規則正しく食事をとり、学校があるときと同じように、勉強をしたり、運動をしたり、絵を描いたり、楽器を弾いたり、物を作ったりもしましょう。課題が終わったら、お友達に電話をしたり、お手紙を書いたりして、自分が楽しいな、気持ちいいな、と思うことをしましょう。そして、いつもと同じ時間に寝ましょう。

ここで少し、自分の気持ちや行動、からだの状態を確認してみましょう。いつもと違うところはないですか？ 頭やお腹が痛くないですか？ 眠れていますか？ 食べすぎていませんか？ 不安な気持ちを抱えていたり、困ったことがあったりしたら、一人で悩まないで、お家の人や、学校の先生など、お話を聞いてくれる大人に相談しましょうね。

暑くなってきたので、水をこまめに飲んで、いつもと同じことをして、お過ごしください。

保護者の皆さんへ

新型コロナウイルスの影響で、さらに外出自粛期間が延長となりましたが、ご家庭の中で、いかがお過ごしでしょうか？ 言葉でうまく表現できない子は、不安な気持ちを抱え、落ち着きがなくなったり、後追いをしたり、すぐ泣くようになっていたり、言動が幼くなりがちです。そうなってくると、親御さんはお茶の一杯も自分のペースで飲み切ることができないような目まぐるしい毎日となりますね。ペースをつかんで楽しく家族の絆を感じながら過ごせているかたもいれば、これだけ外出自粛期間が長引くと、子どもを大切に思っているのに、気持ちに余裕がなくなってイライラしたり、怒ったりしてしまうかたもいらっしゃると思います。子どもに優しくできない自分を責めたり、落ち込んだりしていませんか。実は、自分のための時間がもてないと、イライラするのは当然の反応なのです。神経生理学上、人は2つのリラックスが必要といわれています。ひとつは、“人と繋がる” リラックス、もうひとつは“一人でゆっくり過ごす” リラックスです。この状況では、後者のリラックスがなかなか得られないですね。そこで、子どもと一つ屋根の下にしながら、一人の時間を確保する方法をご提案したいと思います。

毎朝、食事をすませたら、子どもと一緒に、親御さんの分の時間割も作ります。例えば、一緒に体操（瞑想）をする時間、一緒にお勉強をする時間などを設定し、そして、「ひとりで活動する時間」または「お母さん（養育者）の一人の時間」というのを作るのはいかがでしょうか。子どもは養育者に「少し黙ってて」とか「一人にして」と言われると、自分が迷惑な存在なのだと思って、傷ついてしまうことがあります。お母さんの一人の時間がきたよ」と伝えると、お母さんにとって必要な時間なのだと理解します。その言葉がコード化され、習慣になれば、6歳以上なら自然とその時間を受け入れることができるようになるでしょう。

また、一日のお手伝い課題を一緒に考えて、その行動をしたら、「ありがとう」「助かるわ」とよくほめてあげて、子どもの自己肯定感や自尊心を育むことで、子どもが落ち着いていきます。結果、お互いが気持ちよく家の中で過ごすことができるようになりますね。

親御さんも、一日一回は立ち止まり、こころの状態をチェックしてみてください。子どもが寝た後に、数分でいいので、自分のペースで過ごす時間がもてるとなおいいです。神経系の波が穏やかになるように調整されていきます。もし、気持ちが落ち込んでやる気がでないという状態になっていたら、よくがんばったんだな、と思って、早めに専門家に相談してください。