

新型コロナウイルスの感染拡大と緊急事態宣言発令を受け、臨時休校中の丹波市内の小中学校で、登校日が少なくとも24日までなくなつた。アフタースクールにも行けず、家で過ごす子どももいる。家にこもりがちな子どもとどう向き合えばいいか、スクールカウンセラーとして市内の小中学校で子どもと保護者の相談を受けている臨床心理士の羽生五月さん（市島町）に話を聞いた。（足立智和）

## 休校中の子どもどう向き合いつ

# 臨床心理士がアドバイス



子のためにも保護者がストレスをためないよう  
に」と呼びかける羽生さん＝市島町酒梨で

## 「やらねばならない」レベルを下げる

—子どもたちがしんどくなつたときのサインは、どんなものがあり、は、例えば、受験生が学習に対する不安を感じる高生の場合、言葉での表現が可能になる年齢。一方で保護者に話すことは減つてくる。保護者だけでなく構ないので、他に信頼できる大人や先輩に頼つて良いのだというメッセージを普段から伝えておくことが大切。

—3月から続く休校の影響は。  
子どもは割と柔軟で適応力があるため、いまぐるところが大切。

—どう考えればいい

い。高学年になると情報が自分で取り入れるのを自分でも、「コロナウイルスに感染すると必ず死んじゃう」と怖がつたらする子の中にはいる。そういう子にはもう少し的確な情報をお伝えする。子どもよりもしろ保護者の方が、参っている。疲れている感じがある。逃げ場のない保護者がしんどくなっている。

—親が不機嫌だと、子供が不安にならうだ。保護者は働きに出られないの気持ちで過ごす。なかつたりして経済的に不安になる面もある。保護者のストレスが増加して子どもに伝わり子どもがしんどくなる場合もある。保護者自身が家にいてほつとだが、ストレス課題などやることを決める。保護者自身が家にいる。保護者自身が家にいたら小言も出がちだが、フルにならないようにすめ、ゲームを1日の生活のどこに入れるのか、子の振り返りをしている。どちらも好きな卓球の相手をしながら会話し、その日が出来たからこそ、やれども、こういった機会が出来たからこそ、やれたことだと思つてい

る。この機会だからこそ出来ることを大切にして、学校再開に向けて過ごしていきたいと考えている。

# 親のストレス心配

スクールカウンセラー・羽生さん

い。高学年になると情報がかかる。

会と考える。毎日うまい

すい。

はいかない。失敗もしない

下は小学1年生。小学

校への期待と不安でいつも

「小学校じっこ」

ばかりで、「小学校じっこ」

をしながら安心したり、

抱っこを求めることが増えてきた。小さい子は、

今は「やらねばなら遊びの中に不安を出し、

遊ぶのに遊ぶのに遊ぶのが、なる。「きっちり宿題ができない」とダメと思い過

めないようにしようとする。ほかに一緒にオム

解消していくことがあ

る。ほかに一緒にオム

ライスを作ったり、ケ

キを作つたり。お風呂掃除を覚えたりもしてい

る。

—親が不機嫌だと、子

日1日子どもの命を守れ

いる。

たし、よしとしよう」ぐ

上は小学5年生。自分

そして、きょうだいで

保育者は働きに出られ

らいの気持ちで過ごす。

でゲームやY o u T u

遊ぶ時間が増えた。上の

保護者は働きに出られ

らいの気持ちで過ごす。

でゲームやY o u T u

なかつたりして経済的に

きょうだいげんかをして

b e などをする時間

子が、下の子と遊んでく

不安になる面もある。保

いても、子ども同士での

ントロールしながら、課

題に取り組む練習をする

のを見守り、必要に合わ

せて手伝う。なるべく毎

年。貴重で大切な時間だ

もが好きな卓球の相手を

もが好きな卓球の相手を