

保健だより

和田中学校
保健室

～保護者の方へ おうち時間の過ごし方～

長い休校措置が続いています。初めての事態に不安やストレスを感じていることと思います。報道でも、ウイルスとの戦いは長期戦になると言われています。まだしばらく制限のある生活が続きますが、今はいのちを守ることを最優先に、学校再開に向けて準備していきたいと思っています。

STAY HOME～おうち時間を工夫しよう～

外出自粛、学校の休校、在宅勤務と外へ出て他人と話す機会が減り、自宅で過ごす、「おうち時間」が増えています。私自身も3人の小学生の子どもが休校で自宅で過ごしているため、毎日3食の食事作り・子ども達の学習・遊び相手・学習面の不安…さすがにストレスを感じるようになってきました。ほかのご家庭ではどんなふうに過ごしているのだろう？とSNSを覗くといろいろな工夫が投稿されていて参考になりました。そして、イライラしストレス感じて過ごしているのは私だけではないのだな…と少しほっとしました。

参考になった記事や、内容を紹介します。保護者の皆様もいろいろな不安を感じておられると思います。こんな時だからこそ出来ることを探し、共有して乗り越えましょう。



休校中の子とどう向き合う？ 臨床心理士に聞く接し方 「やらねばならない」レベル下げる

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に話を聞いた。

—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、うまく過ごせている子どもが多い。高学年になると情報を自分で取り入れるので、「コロナウイルスに感染すると必ず死んじゃう」と怖がったりする子も中にはいる。そういう子にはもう少し確かな情報を伝える。子どもよりむしろ保護者の方が、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る。保護者は働きに出られなかっ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っとでき、ストレスフルにならないようにすることが大切。

—どう考えればいいか。

保護者が「やらねばならない」レベルを下げると良い。宿題をしっかりとさせないと、昼ごはんをちゃんと作らないと、散らかすので掃除もしないと、と考えるとしんどくなる。「きっちり宿題ができないとダメと思い過ぎない。少しくらい散らかっていたっていい。お昼ご飯はそれなりで。今日1日子どもの命を守れたし、よしとしよう」ぐらいの気持ちで過ごす。きょうだいげんかをしていても、子ども同士での問題解決を学ぶチャンス、と見守ったらいいい。子がゲームばかりしていたら小言も出がちだが、課題などやることを決め、ゲームを1日の生活のどこに入れるのか、子ども自身に考えさせる機会と考える。毎日うまくはいかない。

—小学生2人の母親である羽生さんは休校中、お子さんとどう過ごす？

ストレスを抱えないよう、今は「やらねばならないこと」は、あまり求めないようにしようと思っている。その上で、子どもそれぞれの年齢に合わせた関わりを考えている。

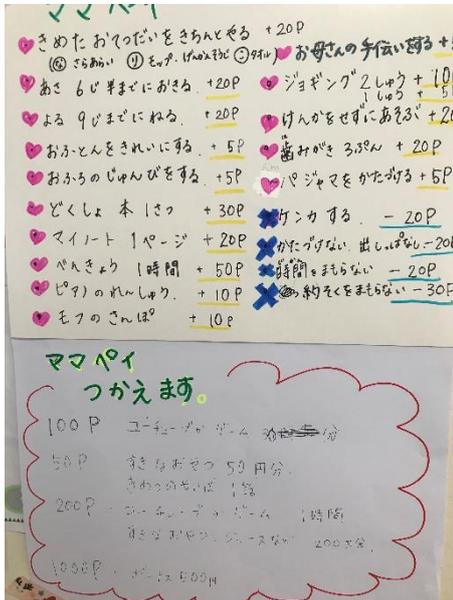
そして、きょうだいで遊ぶ時間が増えた。上の子が、下の子と遊んでくれるのも、あと1年か2年。貴重で大切な時間だと思っている。父親と関われる時間が増えたことも、良かった。

どれも、こういった機会が出来たからこそ、やれたことだと思っている。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。

(引用：丹波新聞 4月19日)

ママペイ

これは、インスタグラムやツイッターなどで紹介されていました。一日の過ごし方をポイント化し、貯めたポイント（ペイ）をご褒美と交換できるシステム。我が家の子ども達（小学生3人）も、以前はだらだらゲームをして時間を潰していましたが、ペイ欲しさに進んでお手伝いをしたり早起きをしています。そしてうまくペイを工夫し、ゲームをしたり、普段は買ってもらえないおやつを買ったり(笑)。小さいお子さん向けかもしれませんが・・・。小言を言わなくても自分からやろうとしてくれるのでストレスが減り、褒める機会も増えました。



(こちらは我が家…雑ですみません)

項目	ポイント	備考
朝は7時までに起きる	プラス10P	ふてくされる・メ/メ/する
着替えてパジャマをたたくしちゃう	プラス10P	約束を破る・嘘をつく・時間を守らな!
布団をたたきお手伝い	プラス10P	優先順位を守らな!
きちんと朝ごはん(出されたもの)を残さず食べる	プラス10P	妹たちに意地悪をする
一日分の宿題(算数・国語・音読・新出漢字)	プラス20P	飯らかして片づけな!
マイノート(新聞記事・日記・自主学習)	プラス10P	口答えする
読書をする	プラス10P	
町内ランニング2周	プラス10P	
縄跳び2R	プラス10P	
シャドー2R	プラス10P	
マット打ち2R	プラス10P	
逆上がり連続3回~5回	プラス10P	
山登り	プラス20P	
読書の稽古	プラス20P	
洗濯物畳んでダンスにしまう	プラス20P	
食器洗い	プラス20P	
妹たちにやさしくする	プラス30P	
よろずのお手伝い	プラス10~30P	
朝ごはん(出されたもの)をしっかり食べる	プラス10P	
すぐに風呂に入る・出たらすぐにパジャマを脱ぎ替える(目標5分)		
布団を敷くお手伝い		
9時までに寝る		

こちらはお友達宅。クオリティーが高い!
内容は各ご家庭で工夫できますね。

中学生でしたら、食事を作る・洗濯を干すなども項目に入れることも出来ます。大人は助かりますし、子どもも生活力UPになりますね。

市内テイクアウト情報の活用

外出できず自宅で過ごす春ですが、いつもならお花見したり新年度始まりで歓迎会があったり GW は旅行したりが増える時期ですよ。それらがなくなった代わりと言っては何ですが、たまにはご飯作りを休憩してテイクアウトを利用していいと思います。飲食店も営業自粛のなか、営業形態を工夫していろいろなお店がテイクアウト対応を始めています。我が家も時々利用しますが、食事を作らないことで空いた時間ゆっくり過ごすことも出来ますし、そのおかげで家族と楽しくおいしい食事時間を過ごすことが出来ました。

今一番大切なことは健康。感染を防ぐこと。外出を減らすこと。
それが出来ていれば、家の中の生活をすべて完璧にしようと頑張りすぎなくていい。最初に紹介した記事のカウンセラーの言葉にもあるように、「やらねばならない」レベルを下げ、この機会だからできる過ごし方を考え工夫していきましょう。