

# そうだしつだより

清須市立春日小学校  
スクールカウンセラー  
田丸陽子 / 堀英太郎  
2020年 第2号

こんにちは。ゴールデンウィークも終わってしまいましたね。通常ならば旅行に行ったり家族でイベントをしたりと楽しいことを予定していたご家庭も多かったのではないのでしょうか。しかし、新型コロナウイルス感染拡大防止のために『ステイホーム週間』となり、予定していたものとはずいぶん違ったお休みを過ごすことになった方が多いと思います。また、休校期間の更なる延長により、学校再開予定が先に延び、大人も子どもも先の見えない状況に気持ちが沈んだり、色々なことに対してやる気が起こらなかつたりするかもしれません。しかし、この状況はいつか終わりが来ます。そして、その後は色々と形を変えながら、通常の生活に徐々に戻っていくと思われまます。その日のために、今の休校期間中にどのようなことを気を付けて生活していくのが良いのか、カウンセラーの立場から大切なことをお伝えさせて頂きたいと思います。参考にして頂ければ幸いです。

## ☆生活リズムを確立する

学校の時間割と同じでなくて構いませんし、ある程度余裕のある時間設定で構わないので、日常生活の計画を立ててみましょう。外に出ることがなかなかできないと規則的な生活リズムを維持することは難しいですね。しかし、朝起きる、食事をする、お風呂に入る、寝る、といった基本的なことは、なるべく毎日同じ時間に出来るように心掛けたいですね。昼食前に体を動かす、寝る前にストレッチをするなどの切り替えのための時間を取り入れることで、子どもにとって“これをやったら次のことをやるんだ”とスムーズに次の事に取り掛かれることが期待できます。

(計画の例：勉強の時間、運動の時間、自由な時間、習い事の練習時間、家族との時間など)

※ここで注意して頂きたいことは、現実的に実行できる時間設定を行うことです。起きてすぐに1時間の勉強や1日5時間・6時間の勉強などは子どもにとっては難しい課題です。できるところから始めていきましょう。そして、このスケジュールは親御さんが決めるのではなく、ぜひ、お子さんと一緒に計画してください。お子さんの意見が十分に取られれば、子ども自身に「やろう」という意識が芽生えてくると思われます。

## ☆運動を取り入れる

学校で一日を過ごすということは、思っている以上に体を動かし、エネルギー消費しています。それができず、また公園などでの外遊びも満足にできない今の状況は子どもにとっては欲求不満状態です。エネルギーが有り余ってちょっとしたことで兄弟げんかに繋がってしまうことはないのでしょうか。大人も子どもも家の中にずっといることはストレスが溜まってしまいます。ストレッチをする、ラジオ体操をする、家の周りを散歩するなどを行うほかにも、家の中でストレス・体力を発散できるような遊びを取り入れてみてはどうでしょうか。

## ビリビリ遊び

いらぬ新聞や雑誌などを思い切り破る。破り終わったらそれを投げる。思う存分遊んだ後は大人と子ども一緒に片づけましょう。紙片を誰がたくさん集められるか、といったようにゲーム感覚を取り入れれば、いったんは部屋が散らかってしましますが、片付けもでき、体も動かして心も開放できるという一石二鳥の遊びになります。



## ぬいぐるみかくれんぼ

ぬいぐるみやキーホルダーなどを部屋の中に隠して探すという遊びです。レベルを設定して、年齢の低いお子さんには見つけやすい場所に隠したり、難しさを選べるように工夫すればどの年齢のお子さんでも楽しめると思います。



## ☆お手伝いを取り入れる

通常の学校がある生活では、やらなければならないことが多く、お子さんが家事を手伝う時間がとれない家庭も多いのではないのでしょうか。休校中でも家事をしなければならず、特にお子さんが家にいることで家事に集中しにくくイライラがたまってしまうこともありますよね。そのような状況だからこそ、開き直ってじっくり時間を掛けてお子さんと家事に取り組んではいかがでしょうか。ただし、家事と言っても“お料理を作ってもらう”、“洗濯をやってもらう”といったものではありません。学年の上のお子さんの場合はそれも可能だと思いますが、ここではそうではなく、楽しいと思えることを目標にしてみましょう。

調理の場面であれば、『食材の中の色クイズ』や『食材の断面図クイズ』、『この食材は水に浮くか沈むか?』、『この調味料は何でしょう?』など、普段子どもたちが目にしないことを知るきっかけにしてみてもどうでしょうか? また、毎日3食の食事の準備は本当に疲れるものです。家での食事ばかりでマンネリかもしれませんね。そんな時には、『カフェごっこ』。お子さんがエプロンやバンダナをつけて店員さんになったつもりで飲み物を運んだりすると、気分転換ができますよ。準備していた料理でメニュー表を作成しても盛り上がりますよ。

## ☆気を付けたいこと

長い休校生活と先が見えない状態に、気持ちの浮き沈みが大きいと感じる方はいないのでしょうか。これまでに経験したことの無い今の生活では、当然の反応と言えます。しかし、前回のお手紙でも書きましたが、子どもは大人の影響を受けやすく、より直接的に恐怖や不安を身体症状や精神状態に表わし易いと言えます。まずは私たち大人が落ち着ける様に心掛けることが必要と言えます。怒りやイライラが湧いてきた時は、①深呼吸をゆっくり5回行う、②怒りを表現する前に10秒数える、などを試して、いつも以上に強い感情表現は避けられると良いですね。また、言葉がけとしては前向きな言葉を使うことを心掛けたいです。「手洗いしないと病気になっちゃうよ!」ではなく、「手洗いやうがいをしてね。そうすれば、ウィルスに負けないよ」という表現をしてみましょう。そして、大人の方も子どもも一日の最後には自分を褒めてあげましょう。親子で良かったこと楽しかったことを伝え合ったりもいいですね。

多くの人が同じ気持ちでいます。あなたは一人ではありませんよ!