

文京区の保護者の皆様へ

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の世界的流行をうけて、東京都を含む複数の自治体にて、緊急事態宣言が出され、感染拡大防止策がさらに強化されることとなりました。これを受けて、文京区においても休校措置の延長に加え、保育園の臨時休園の措置をとることとなりました。

保護者の皆様には、お子様とご家族の生活が大きく変わり、不安や心配が続かれる毎日と存じます。

これまでに経験したことのない世界規模の難事に、ご家族の感染防止対策はもとより、お仕事の調整のご苦労や経済的なご不安、毎日の生活上のご負担など、皆様お一人お一人が日々困難を解決すべくご尽力されていることとお察し申し上げます。

子どもたちもまた、お友達と体を動かして遊び、笑いあったりふざけあったり、そして時に喧嘩したりと、ごく当たり前にあった子どもらしい体験の機会が大きく制限された状況に置かれています。日を重ねるにつれ発散できないストレスが溜まっているかもしれません。またテレビやネット上の報道を見聞きしては、不安を募らせていることでしょう。

このように、子ども達、そして我々大人もまた、非常にストレスフルな状況下に置かれています。この未曾有の事態においては、家族が不安に巻き込まれずに、落ち着いて生活することが何より大切ですが、疲れが溜まってくるにつれ、互いにフラストレーションをぶつけ合い、時に親子間や夫婦間のいさかいに発展することもあるかもしれません。不思議なことに、一つのいさかいは次のいさかいを呼び、これを放置すれば、家族内のストレスは足し算でなく掛け算様にふくれあがってしまいます。

そんな時は、家族だけで頑張らず、周りの人に助けを求めましょう。

いつでもご相談ください！！

誰かに相談したい、話を聞いてほしい…そんな時は、下記相談窓口までお電話ください。匿名のご相談も受け付けております。

文京区子ども家庭支援センター相談電話：03-5803-1109（平日8：30-17：15）

※ご希望により来所による相談や家庭訪問も行っております。

児童相談所全国共通ダイヤル 189（24時間）

教育センターでも電話相談を実施しています。（24時間受付／年中無休）

○電話教育相談：03-5800-2595

○いじめ電話相談：03-5800-2596

子ども達そしてご家族の安全で安心な生活に向けて

このコロナ禍に心身ともに打ち勝ち乗り切るために、ご家族が笑顔で暮らすための対策をいくつかご紹介したいと思います。

知ってみよう！「ストレスマネジメント」！

○自分たちの「状態」を知る

新型コロナ感染症と現状についてお子さんたちと話してみましょう。それぞれのお子さんの年齢に応じた説明をしてあげましょう。今の生活の不安やストレスについて、お子さんだけでなく保護者の方も気持ちを言葉にして話しあってみましょう。家族として大人が同じ目線で話すことが大切です。不安や苛立ちなどの感情を、話し合いの場でありのまま言葉で表現し受け止め合う「文化」を家庭内に作ることで、荒々しい感情のぶつけ合いが少なくなっていくでしょう。

○笑って楽しく暮らすためにどうしたら良いか、何ができるか「作戦会議」を持ちましょう！！

嫌な気持ちや辛い気持ちの解決のために何ができるか家族皆で考えてみましょう。家の中でできる遊びも開発してみましょう！！長い休みとなってゲームに飽きた子どもが押し入れの冒険ごっこをはじめたなど、子どもらしく懐かしい遊びの復活も耳にします。子どもは遊びの名人です。ポイントは子どもたちが主体的に考えることです。

○時に割り切りも必要です

休校や休園が始まりゲームの管理について相談が増えています。学校も塾も休みとなれば、ゲームやスマホで時間を潰すのは自然の成り行きでしょうが、親としては悩ましいところですね。ゲームに長時間没頭するのは当然避けたいところですが、子どもたちが楽しめる他の活動を考えつつ、ゲームの制限時間について、「作戦会議」で子どもたちと話し合みましょう。いつもより長めになることもあるかもしれませんが、ここは割り切りも必要です。学校が始まれば「物理的に」制限がかかるなど「時間が解決してくれる」こともありますね。

セルフモニタリングとアンガーマネジメントのすすめ！！

ストレスが溜まりそう！そんな時に有効なのが「セルフモニタリング」と「アンガーマネジメント」です。セルフモニタリングは、自分の気持ちを数値化して客観的に知るための方法です。例を挙げると、イライラや怒りをレベル1～5の目盛り当てはめて自分の状態を理解し、そのレベルに応じたストレス解消法を取り入れていきます。

また、怒りやストレスが爆発しそう！！そんな時のために有効な対処法がアンガーマネジメントです。「深呼吸」や「6秒数える」など様々なやり方があります。「セルフモニタリング」や「アンガーマネジメント」については、ネットで検索するとたくさんヒットしますので、興味のある方は是非探してみてくださいね！！

いかがでしょうか。人の心もまた、身体同様、健康管理やお手入れが欠かせません。緊張や不安の続く今だからこそ、自分自身やご家族の心のお手入れに是非取り組んでみましょう。

参考：日本子ども虐待防止学会 <http://jaspcan.org/>

「がんばっているみんなへ 大切なおねがい」「お子様と暮らしている皆様へ」

国立成育医療研究センター <http://www.ncchd.go.jp>

「新型コロナウイルスに負けないために」