

# すぎふあみ 便り

杉並区教育委員会が発信する  
家庭教育情報。  
保護者が家庭や地域でより豊かに  
子育てするためのヒントをお伝えます。

## 長期休み、子どもとどう過ごす？ ～ストレスや不安との付き合いかた～

これまでに経験のない長期の休校は、子どもたちにはもちろん、大人にも少なからぬ不安をもたらしました。学校再開前後の様子を踏まえ、再びの長い夏休みに向けた親子の向き合い方について、杉並和泉学園養護教諭の白井真理さんと久島望さんに伺いました。

### 家の中でのイライラを減らし、ストレスを少しでも軽くするには？

学校が休業中、家族で長い時間を過ごし、それぞれがストレスを溜めたというご家庭もあったのではないのでしょうか。誰も経験したことのないイレギュラーな状況で、親子とも無意識のうちに負担を抱えるのも無理はありません。大人も戸惑って当たり前ですが、子どもはなおさら、身近な大人や家族が落ち着かないと不安が募るでしょう。

この不要不急の外出の自粛中は、図書館や児童館に行く、友だちと会うなど今まで当たり前前にできていたことができなくなり、ゲームや SNS が「友だちと繋がる」唯一のツールとなった側面もありました。子どもは子どもなりに気を紛らわせ、何もすることがない時間をなんとか過ごしているという見方もできる一方で、親からすれば、ゲームに没頭する子どもの姿が目に入りやすい分、ついガミガミ言うてしまうことが普段より増えたかもしれません。長時間利用やトラブルの心配もあるでしょう。

一方的に禁じるのではなく、使い方やマナーなどについてよく話し合い上手に取り入れられたら、親子のストレスを軽減するツールになり得ることもあります。もちろん、それらに頼りっぱなしにならないよう目をかけたり、自分のことを気にしてくれているのだと子どもを感じるよう、タイミングよく声をかけたりすることも大切です。

あえて子どもとの距離を保ち、任せるところは任せ、最低限のルールを決めてそれ以外は口出ししないなど、できるだけ大人も自分自身の時間を確保できるといいですね。

### 「学校に行きたくない」と言ったらどう接すればいいでしょう？

分散登校を経て通常登校になってから、腹痛や頭痛を訴えたり、疲れていたり、休みがちになったりするケースの増加が見られます。なかでも 1 年生は慣れない環境下、急に学校生活が始まり、例年より負荷が大きいに思えます。

#### Profile



右：白井真理（しらいまり）さん  
杉並和泉学園小学部（新泉和泉小学校）主任養護教諭。看護師、保健師。杉並区立南伊豆健康学園（2012年に閉園）を経て現職。

左：久島望（くしまのぞみ）さん  
学園養護教諭。看護師。病院勤務を経て現職。

どんな子どもでも、突然の 3 か月の休みの後で、心と身体が追いつかないのも無理はありません。就労事情により子どもだけで長時間、家で過ごさざるを得なかったなど、さまざまな背景もあります。

風邪をひいたら休むように、精神的にも肉体的にも疲れを感じたら一度ゆっくり休むことも大切だと考えています。親の立場としては、1 回休むとそのまま休んでしまうのでは、甘やかしなのでは、学習が遅れるのではなどの不安もあるでしょうが、ここで無理をすることかえって疲弊し悪循環に陥ると思うのです。

親との信頼関係があるほど、子どもは安心できる居場所から離れたくないものです。前例がなく先の見えない状況です。いつもより頑張るハードルを下げてみませんか。現在、新型コロナウイルスの予防上、保護者が出席させなかった場合は「出席停止・忌引等の日数」扱いにし、欠席としない措置もあります。子どもの様子に合わせて、休んでパワーチャージの時間を確保する、と考えてみてはいかがでしょうか。



### 頭で理解しても、先々が不安になることがあります

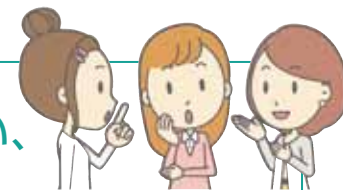
確かに「まあいいか」と思えるまでが大変で、さまざまな苦労があることも重々わかります。大人の不安な気持ちは子どもにも影響します。そんなとき、親と子だけで完結せず、行政の相談窓口、医療機関などのほか、身近に信頼できる相談先がいくつかあると心強いものです。

学校にも相談先は複数あり、担任の先生だけでなく、学校の保健室を保護者に利用してもらうのも歓迎です。現在は、密を避けるため、在校中ですと子どもたちも以前同様に利用できない制約がありますが、放課後に立ち寄るでも、来室でなく電話でもかまいません。また本校では今年度、スクールカウンセラーの先生との面談は対面だけでなく、電話（出勤日のみ 1 回 30 分の予約制）でも受けています。保護者が話せる環境を増やすために柔軟な対応を進めています。

大人にとっても、コロナ前とは事情が異なります。知らぬ間にストレスを抱え、苦しく、どうしたらいいかわからない場面に遭遇することは誰にもあり得ます。話すことで少しでも楽になってもらえたらと願っています。親子で前向きに過ごせるよう、一緒に考えていきましょう。

#### 家庭教育講座の 窓から

## 子育ての悩みを仲間と分かち合い、 学び合う場を



杉並区教育委員会では、地域の中で自ら学びの場をつくろうと思ったとき、家庭教育講座を開催するための支援を行っています。自ら学びの場をつくってみたいという方は、気軽にご相談ください。

■講座の企画や相談、開催予定などは、杉並区教育委員会事務局 学校支援課 家庭・地域教育担当まで  
【お問合わせ】電話：03-5307-0759（直通） ✉ gakko-sien@city.suginami.lg.jp