

新型コロナウイルス感染拡大への対応で、自宅にいるご家族についてのご質問を受けて、以下のように回答をつくりました。

これが絶対に正しいというわけではありません。

何か参考になることがあれば幸いです。

安藤智子（筑波大学）



### Q1 子どもが新型コロナにかからないか心配でしょうがありません。気持ちを落ち着けるためにはどうしたらよいのでしょうか？

おたずねくださり、ありがとうございます。世界中で感染者が増えている中、お子さんがコロナにかからないか心配されるのは、当然なことですね。

#### 1) 不安に感じて OK

いつもとは違うことが起きているのだから、そのことを不安に思うのは当然です。不安を感じていいんだよと、自分に言ってあげてください。むしろ、お子さんを守りたいという、親としての強さや優しさの表れだと思います。

#### 2) 自分に優しくする

不安が多くなり過ぎると、いつもの落ち着いた自分でいられなくなりますね。一息ついて、あたたかい飲み物を飲んだりしてみてください。手のひらや身体があたたかくなってほっとされると思います。何かご自分でほっとできる時間を、ほんの数分でももってみてくださいね。

#### 3) 深呼吸

椅子に深く腰掛けて、深く息を鼻から吸って、口からそーっとはいて、を繰り返してみてください。あたたかいスープをさますように、やさしくふーっとはいてみましょう。それを繰り返していると、おちついてきます。

#### 4) 瞑想

深呼吸をしながら、ほっとできるイメージをしてみましょう。不安やしなげなければならない家事なども思い浮かぶかもしれませんが、「少し待っていてね」と脇によけておいてもらいましょう。

そばにいてほっとできる人、ペット、ものなどを思い浮かべてもよいでしょう。そして、その人がなんと言ってくれるかイメージしてみましょう。「よくやっているよ」「頑張っているの、スゴイと思う」「私がついているよ」などと言ってくれるかもしれませんね。あたたかい気持ちを感じたら、それをじっくり味わってください。

#### 5) 人と話す

実際に、配偶者や同じ子どもをもつ友達と話してみてください。不安を分かち合えるのもよいですし、それとは関係のない話をしてもほっとすることでしょう。

## Q2 子どもが家に閉じこもっているときに、家族がしてあげられることはどんなことがありますか？

状況が日々変化し、見通しがない中、いつもと違う生活の中で、お子さんには、できるだけのことをしてあげたいと思いますね。

### 1) 自分たちでできる範囲で見通しがつく生活をしましょう。

毎日、きっちりと予定を立てて、それを実行するというのとは少し違います。家族の生活が、おおそ毎日同じような流れをもって繰り返されるとよいです。朝起きて、着替えて、ごはんを食べて、少しゆっくりして・・・昼を食べて・・・おやつを食べて・・・お風呂に入って・・・眠る、というように、特に食事や睡眠など、生理的欲求の見通しがつくのがよいでしょう。

### 2) 気晴らしの時間をつくりましょう

散歩をしたり、遊んだり、何か楽しめる時間をつくりましょう。身体を動かして、身体もリフレッシュする時間をもてるのもよいですね。

### 3) 何かできた実感のもてることをしましょう

行きたい学校にいけない、いつも行っている場所に行けないなどの制限で、子どもが無力感を感じるのは当然です。小さなことでよいので、できた、とかやった、と効力感をもてることができるとよいでしょう。例えば、小麦粉とバターと砂糖と卵をこねてクッキーを焼く、小さなちぎり絵をつくる、色水をつくるなど簡単だけど形になる取り組みもよいでしょう。気に入ったものがあれば、これを、毎日のルーティンに入れてもよいでしょう。

クッキーは、次の日はバナナを入れてみる、その次の日はブルーベリーを入れてみたり、ちぎり絵をシリーズにしてお話をつくったり、毎日違う色水をつくって窓辺に並べたりしてもきれいでしょ。

### 4) お話をつくる

ちぎり絵や折り紙などたくさんになったら、紙に貼ったり、絵を描き足して、お話しにしてもいいですね。つまらないな、とか、怖いな、したくないな、こわしちゃうぞ、のようなネガティブな気持ちが、お子さんのつくるお話しの中に出てくるかもしれせん。それはとてもウエルカムです！本当だねと受けとめましょう。どこかにこういう気持ちがあるのだと分かっているあげて、それを私に教えてくれてありがとうというような気持ちで受け止めるとよいでしょう。こういうささやかなやりとりのひとつひとつが、お子さんの心を支えます。



### Q3 子どもにストレスが溜まっている「サイン」はどんなことがありますか？どう対応しますか？

体調面の変化 おなかが痛くなったり、頭痛がしたり、そのお子さんにストレスがあるときにしやすいところに出ると思います。前はできたことができなくなることもあるでしょう。身体の不調が原因かもしれないので、それも考慮に入れながら、痛いところに手を当てたり、消化のよいものを準備したりしましょう。

態度の変化 いつもより乱暴なことを言って困らせたり、逆に親や周りの不安を察知して「自分がしっかりしなきゃ」と気持ちを無理に抑え込むこともあります。思いがけず力が強く出て、小さい子どもを倒してしまうことなどあるかもしれません。

「危ないでしょ」と強く注意したくなりますが、ちょっとお子さんの顔を見てみましょう。困惑したような、悲しそうな顔をしているのではないのでしょうか。「思っていなかったのに強く力が出ちゃったかな」「倒そうと思ってなかったのに、びっくりしたね」のように、気持ちに寄り添うことばを探して伝えてみましょう。

いつもよりおとなしくなっている子には、楽しくできる取り組みを一緒に探しましょう。また、次のように話を聴いてみましょう。

### Q4 子どもにストレスが溜まっている「サイン」にどう対応しますか？

子どもの気持ちの状態は、何げない話や遊びの中に現れます。いつもと違うな、と気づくことがあるのではないのでしょうか。ごっこ遊びの中で、車が事故にあって倒れたり、怪獣にやられたりと、怖いテーマが出てくるかもしれません。「つまらない」とか「怖いな」とか「こわしちゃうぞ」といったネガティブな気持ちが出てくることもあるでしょう。出てきたら、それはそれでウェルカムです。救急車をつかって助けに行ってあげたり、怪獣から守る何かのキャラを出してもよいでしょう。ハッピーエンドにならなくてもOKです。繰り返し遊んでいるうちに、怪獣が優しいものになるかもしれません。

もっと具体的に不安を言うことができる子もいるでしょう。落ち着いて聞いてあげましょう。基本は、不安がなくてよいよ、ではなく、「そう思うよね」と肯定することから始めましょう。ささやかなやりとりひとつひとつが、子どもの心を支えます。

不安が何かを聞いてみましょう。もうお友達に会えないの？など、具体的なことには、子どもがわかる言葉でお話しされてください。「今は、みんなが家にいることになっているけど、それが終わりにになったら、必ずまた会って、前のように一緒に遊べるよ」と保証しましょう。

「気になることを教えてくれてありがとう。」と思って聴かれるとよいです。今後の発達の過程で、本当に困ったときに親に言ったら安心できるという体験は、子どもの心身の発達にとって、大きな基盤になります。



### Q5 子どもたちがいる中での在宅勤務のこつは？

皆さんは、家庭のママ、パパと、会社の職員と異なった場所で、別の役割を果たしています。しかし、家庭で両方の役割を果たすのは、とても難しいことだと思います。特に、子どもにとっては、家にいればママ、パパですね。

可能でしたら、部屋を分けるなど、仕事の役割を果たすときには、子どもから見えないところでなさると安全だと思います。それでもお子さんが入ってくるかもしれませんが、目を見て「いま工作中だからあとでね」「何時になったら出て行くね」と優しく、さっぱりきっぱりと伝えて、仕事に戻りましょう。何度も繰り返すことになりますが、日を重ねるごとに、理解してくれるようになると思います。

乳幼児は、必ず面倒を見る人が必要ですから、誰か手を貸してくれる大人と役割を分担して、面倒を見る人、仕事をする人とサポートしあうとよいでしょう。結局お子さんが眠った後に、睡眠を削って仕事をするようになる方もおられるかもしれません。仕事と家事や子育てのバランスを探しながら、Q6のように、大人同士が助け合っていけるとよいですね。

### Q6 家族でどう向き合っていくのか？

ネガティブな気持ちはOK、やりとりはポジティブに。

お子さんを支えるために、大人同士がチームになるとよいです。大人同志では、「疲れた」「いつまで続くのかな」と弱音を吐けるとよいでしょう。それを受けとめてもらうことで、「また明日も私なりにがんばろう」という気持ちになれると思います。一方、子どもたちは大人の様子に敏感です。子どもに対しては、できるだけ安心できる態度で、優しく接するようにしましょう。

とはいっても、大きな声で叱ったり、パートナーにいい加減に手伝って！と大きな声で怒るときもあるでしょう。**大丈夫です**。ああしまった！と気づいたら、気持ちを落ち着けて（数分かかるかもしれませんが）、さっきはなんだか大きな声を出してしまったけど、びっくりしたでしょ、ごめんね。怒っているわけじゃないからね。と、いつもの優しさでリカバリーしましょう。

うまくいかないこと、しまった！と思うことは誰にでもあります。それはOKです。お子さんたちにも、失敗しても、それで台無しになるのではないのだよ。やり直しはきくし、許される、という体験的な知識になります。間違えに気づき、認める勇気や、人の優しさを教えてあげる機会になるでしょう。

「ありがとう」「私たちよくやっているよね」と声を掛け合い、お互いを思いやり、この難しい時期を大切にいきましょう！

