



「新しい生活様式」でのリスタートを応援します！

コロナ禍による緊急事態宣言が解除され、徐々に日常の生活が戻りつつありますが、未だ収束のめどはたたず、長期にわたるストレスや不安により、子どもたちや保護者への様々な影響が懸念されております。

既に、インターネット・ゲーム依存や児童虐待など、社会問題化している事案もあります。

このような状況下におきまして、家庭教育の果たす役割も大きくなっているところです。

家庭における子育てのヒントとなるコラムやコンテンツをご紹介しますので、お便りやホームページ等におきまして、保護者へご紹介いただければ幸いです。



家庭教育応援ナビ
「すくすく育て いばらきっ子」
「家庭教育コラム」
に掲載

「学校生活が始まった今、家庭でできること」

茨城キリスト教大学 文学部 児童教育学科
教授 中島 美那子 氏

子どもにとっての日常

現在私たちは不安を完全に払拭することができず、何とも心許ない状況の中にいます。それでも最近になってようやく学校生活が始まり、子どもたちが日常を取り戻し始めたことに安心しているところです。しかし、実際のところ私たちは子どもたちの日常の確保をただ喜ぶだけで良いのでしょうか。

実はこれまでの医学や心理学等の研究の蓄積から、人々が不安や悲しみによって自分をコントロールできなくなるのは、そのたいへんな状況下にある時よりも、むしろその後の日常が戻ってきてからの方が多いたということが知られています。ということは、この数ヶ月の踏ん張りがここへきて崩れる、つまりちょっとしたきっかけで不調になることも考えられるわけです。そしてそれは、気分の落ち込みや焦燥感、いら立ち、疲労感や倦怠感、他の身体症状など、さまざまな形を取るようです。

大人ができること

このようなことから、「今後、子どもが不安定になることは大いにある」と予め想定しておき、かつ「その子どもの不安定な状態は、一生続くわけではない」と知っておくことで、落ち着いて対応できるかもしれません。

また、不安や怒り、悲しみなどのネガティブな感情を表出することが、その感情に支配されることを遠ざける、ということ子どもに教えてあげることも大切かと思えます。子どもが表現するネガティブ感情に、周囲の大人はその言葉に対して評価もしなければ鼓舞することもなく、ただ聴き、子どもが発した言葉を繰り返してあげます（「そう、辛かったのね」、「その時、イラッとしたんだね」等）。そして「聞かせてくれてありがとうね」と伝え、子どもの「また話そう」という気持ちを育ててあげてください。

そして、そんなネガティブな感情が少しでも軽くなる方法を一緒に探してみるのはいかがでしょうか。一緒にできそうなことは試しにやってみると、大人にとっても癒しになるかもしれません。

「ネガティブな感情を自覚し、適切に語る。それが困難を乗り越える術になる」ことを子どもに教えていく。私はこのことを子育ての大目標にして良い時代に入ったと感じています。（*ただし、保護者自身に心の余裕がない時は、たとえ我が子といえども他者の感情を受容することは困難です。そんな時は無理をせず、他に子どもの話を聞いてくれそうな人に代わってもらって良いと思います。まずは自分自身のネガティブな感情を癒すことから始めてみてください。）



今大切にしたい ころのケアについて

国立研究開発法人
国立成育医療研究センター



新型コロナウイルス感染症の拡大によるストレスによって、子どもたちにどのような反応が出てくるのか、大人がどう子どもたちと向き合い、どのような距離を取ればいいのか、国立成育医療研究センターのころの診療部リエゾン診療科のホームページに、ダウンロード可能な資料があります。

【掲載コンテンツ】

- ① ご家族向けリーフレット編
 - ② 親子でできるストレス対処法編
 - ③ 子どもとできるセルフケア編
 - ④ リラクゼーション編 (4/23更新)
 - ⑤ お子さんの成長に応じたケア編 (4/28UP)
 - ⑥ 子育て中のあなたへ (5/22UP)
 - ⑦ 頑張っている君たちへ 学校再開にむけてメッセージ (6/8更新)
 - ⑧ 子どもと関わる大人の方へ ~子どもの自律神経とストレスのお話~ (5/26UP)
 - ⑨ 学校関係のみなさまへ 学校再開にむけて (5/26UP)
- 資料：学校に通う君たちへ (6/8更新)

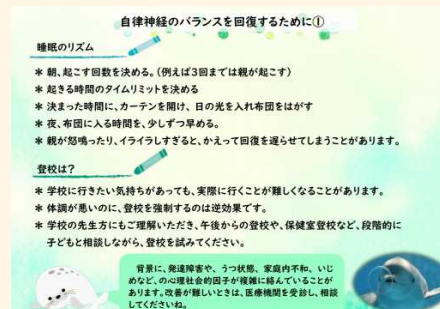
↓ こちらのサイトからダウンロードできます。



<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>



「④リラクゼーション編」より



「⑧子どもと関わる大人の方へ ~子どもの自律神経とストレスのお話~」より

家庭教育応援ナビ「すくすく育て いばらきっ子」

県では家庭教育ポータルサイトを開設し、子育てに関するさまざまな情報を提供しています。

【掲載コンテンツ】

- ①家庭教育支援資料モバイル版
- ②家庭教育支援資料PDF版
- ③子育て相談Q & A
- ④家庭教育コラム
- ⑤子育てに関する相談窓口
- ⑥イベント・講座情報
- ⑦家庭教育支援活動サークル・団体情報
- ⑧自然体験活動プログラム
- ⑨おすすめの本紹介
- ⑩企業連携による教育力向上推進の取組
- ⑪いばらきっ子わが家のおやくそく8か条
- ⑫ツイッター



家庭教育応援ナビ

すくすく育て いばらきっ子

↓ こちらからアクセスできます。



家庭教育
応援ナビ



家庭教育支援資料
モバイル版



ツイッター

<https://www.edu.pref.ibaraki.jp/katei/>

掲載内容は、出典を明らかにして、幼児教育施設や学校のお便りやホームページに掲載可能です。(QRコードも複写可です。)

特に、家庭教育応援ナビには、「子育てアドバイスブック ひよこ」や「子育てアドバイスブック クローバー」等が掲載されています。

保護者に、ぜひご紹介いただけますようお願いいたします。