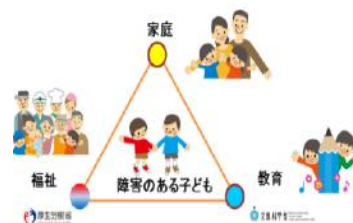


「ゆったりと時間をかけて」



蒲地 啓子

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が続く中、外出もままならず、皆さま不安な日々をお過ごしと思います。特に、子どもたちは、3月の初旬から学校生活が突然中断されてしまい、言葉に出さないまでも、「つまらない」「早くみんなと学校へ行きたい」という思いをしていることでしょう。

いま、子どもたちは、望むと望まないにかかわらず、つらい報道や情報に触れざるを得ません。十分に状況が理解できないまま、非常事態にいる子どもたち、特に発達障害などの特性のある子どもたちは、大きなストレスにさらされます。

ストレスフルな状態のとき、子どもたちは、頭痛、不眠、食欲不振、過度に甘える、よく泣く、大人から離れない、しばらくなかった夜尿など、普段では見られない症状を表すことがあります。これらの症状は、不安を抱える子どもたちに、一般的にみられることで特別なものではありません。保護者の皆様も在宅することが多いなか、子どもたちのこれらの症状や行動が気になるかと思いますが、叱ったり、逆に過度に心配したりすることは、かえって子どもの不安を増すことにつながります。

そこで、こんなときは、まずは子どもの話をじっくり聴いてあげてください。子どもは、楽しかったこと、うれしかったことなら自ら話すのですが、漠然とした不安は、うまく言葉で表現しにくいものです。子どもが、心配ごとや要望を言葉にしたり、行動で表したりした場合、周囲の大人は、それに共感してくれることで、ある程度、落ち着きを取り戻すことができます。

今は、コロナウイルス感染が心配な状況ですから、子どもの願いをかなえてあげられないことの方が多いかもしれません。しかし、それがかなわなくとも、まずはその気持ちを受け止めたうえで、一步でも進めて、どうしたら少しでも落ち着くことができるか、いろいろな方法を話し合ってみてはどうでしょう。保護者や周りの大人が助けてくれることを知ることは、子どもの心に安心感を生み、また自立を促すことにつながっていきます。

また、子どもたちには理解が難しいと思われることでも、なるべく分かりやすく、ゆっくりと丁寧に説明してあげることが大切です。誰も、先が見通せないことには不安を招きます。「きらっと2号」に示されたように、子どもたち一人一人の発達段階や理解する力に応じて、日常守るべき日課や、感染防止のために自分の身を守る方法（手洗いの方法、マスクの取りあつかい、人との距離等）を、イラストや実演などを用いるなどして、できるだけ分かりやすく、丁寧に安心感を与えるように説明してあげてください。

この状況がいつまで続くのか、大人も子どもも不安で心がいっぱいになりがちです。しかし、こんなときだからこそ、日常生活を規則正しく行い、しっかり食べて十分に眠りましょう。そして、心に余裕をもって、ゆったりと時間をかけたコミュニケーションによって、家族の絆をより深いものにしてはいかげしょう。

蒲地 啓子（かまち けいこ） 帝京大学大学院教職研究科 准教授

横浜市立小学校教員を経て、横浜市教育委員会指導主事、横浜市立小学校長、横浜市教育委員会課長等として、主に不登校児童生徒や発達障害のある子どもたちを支援する横浜市の専門教員である児童支援専任教諭（校内で特別支援教育コーディネーターと児童指導担当を主に担う）の育成にかかわってきました。また、横浜市教育相談センターで不登校問題に、またスクールソーシャルワーカー運用事業にかかわり、様々な角度から子どもたちを支援する仕事に従事してきました。公認心理士、学校心理士