

## 保護者のみなさまへ②

休校延長や分散登校開始など、日々変化していく中で、今後のことを考えると不安になったり戸惑ったりしている保護者のみなさまも多いと思います。これまでの2か月以上の休校期間にお仕事の調整をしたり、お子さまとのご家庭での過ごし方を工夫したり、健康に気を使ったりといつも以上に気の張る生活を送られ、きっと疲れもたまっていることと思います。学校が再開してもすぐに今まで通りにならず、なかなかホッとできないですね。

### \*大人だって不安になったり、ストレスを感じたりします\*

勤務形態の変化や子どもと関わる時間、家事の時間の増加など、いつもの生活が変化してしまうことは、大人にとっても心と身体に影響を及ぼします。「子どものせいで〇〇できない」と言っはいけないと言われますが、その我慢もつらいですよ。

#### ◆「できていない」「〇〇しなきゃいけない」と考えすぎないようにしてみてください

- ・食事や洗濯などの家事はできるだけ手を抜いてよいと思います。レトルト食品を使ったり、洗濯物はたまたまにハンガーから直接とってでもいいですね。保護者のみなさまがお子さまを大切に思っている気持ちはきっと伝わっていると思います。
- ・残りの休校期間、お子さまの生活リズムがきちりじゃない日があってもいいですよ。学校が始まれば自然と生活リズムが戻ってくることも多いですよ。

#### ◆短時間でもよいので1人になれる時間があると、少しホッとできるかもしれません

- ・あらかじめ「お母さんの休憩タイムは〇時からだからね～」と伝えておくと時間をとりやすいかも
- ・1人の時間は特別なことをしなくてもOKです。家の中に1人になれる場所がなければ、水筒にコーヒーを入れて車の中で一息ついてもいいですね。

#### ◆1人で抱え込まずに誰かに話してください

- ・電話での相談もぜひ活用ください。
- ・オンライン上や電話などで、大人自身も信頼できる人（実家の家族、友人など）とつながりを持つのもいいですね。

大人だからといって、どんなことでも平気なわけではなりません。保護者だってしんどくなって当たり前です。まずは、どうかご自分を大切にしてください。



お子さまのお便りに簡単にご自宅でもできるセルフケアを掲載しました。もしよろしければお子様と一緒にしてみてください。



## ◎もしも身近な人が感染したら・・・

新型コロナウイルス感染症は、感染経路が不明なケースも多く、誰にでも感染の可能性があります。今後感染が拡大する中で、身近な人が感染してしまうかもしれません。緊張状態が高まったり、不安が強くなったりすると、人はだれかを責めたり攻撃したりしてしまうことがあります。それは人が自分や自分の大切な人を守るための自然な反応です。

しかし、それにより差別や偏見が生まれてしまうこともまた事実です。感染してしまった人や濃厚接触者、そして医療従事者も不安の中にいるはずで、そんな時に、身近な人から傷つくことを言われるのはとても悲しいことです。ぜひ、ご家族で正しい情報を共有し差別や偏見について話し合ってみてください。

- ◆お子さまに伝える情報はごまかさず、正しいものを伝えてください。年齢に応じた分かりやすい伝え方がいいですね。予防などにより、自分の身を守ることができることなども合わせて伝えてください。
- ◆「Aさん（医療従事者の子）が来るなら学校にいかない」「Bさん（感染者）のせいで感染が広がっている」などの言動には毅然とした態度で『ダメ』ということ伝えてください。しかし、そのような攻撃的な言動はお子さまの不安の表れでもあります。ダメなことは許さないが、『知っている人が感染していることが分かったから不安になったよね。お母さんも心配だよ。だからしっかり予防しようね』など不安には寄り添ってあげてください。



## ◎いざという時のために・・・

お子さまが一人で留守番をしたり、緊急事態が発生したりした時のために連絡先のリストを作成しておくことをおすすめします。お子さまと一緒に確認しながら作成し、すぐに目に付くところ（冷蔵庫や電話の横など）に貼っておくとよいかもしれません。

かぞく しんせき 家族・親戚	でんわ ばんごう 電話番号	メモ
がっこう しょくば 学校・職場	でんわ ばんごう 電話番号	メモ
いのうえしょうごう 井上小学校	076-288-8261	担任（            ）先生
た その他	でんわ ばんごう 電話番号	メモ
ジカン コ 24時間子どもSOSダイヤル	0120-0-78310	

おうちの人の携帯番号や職場の電話番号などが分かると安心ですね

お子さまの担任の先生の名前を書いておきましょう

警察や消防を書いておいてもよいかもしれません

