

保護者の皆様へ

家庭で過ごすお子様のストレスとその対応

金沢二水高等学校 教育相談室

新型コロナウイルスの感染防止のための休校期間が長くなり、家庭で過ごす時間が増え、お子様のストレスが増していることと思います。普段なら「このくらいのことなら大丈夫なのに」という出来事にもイライラを爆発させたり、こだわりが強くなったり、時には黙り込んでしまったりするお子様の姿が見られるのではないのでしょうか？

そんな気持ちをなんとか受け止めたいと思っても、保護者の皆様も仕事とお子様の世話、普段とは違った日常生活のバランスに、ご自身の気持ちと行動がちぐはぐになりがちなこともあるのではないのでしょうか。

これらは「**予期せぬ出来事に出会ったときには誰にでもおこる、自然な反応**」です。**適切な対応を受けることで人は新しい状況に適応していくことができます。**

大人も子どももある程度のことに対しては適応する能力を備えています。自分が対応できる範囲を超えている場合に行動・身体・感情に反応が現れます。どのような反応であっても揺れている気持ちを受け止めてあげてください。最初にしっかりと受け止め、話をよく聞くことが大切です。甘えや反抗といった「表面上の反応」をしっかりと受け止めてもらうことによってお子様は「本当に伝えたいこと」が出しやすくなったり、「自分のコントロール感」を取り戻しやすくなったりします。

お子様の置かれている状況はひとりひとり異なりますが、状態を理解し気持ちをしっかりと受け止めることをこころがけてみてください。

【参考文献「家庭ですごす期間の子どものストレスとその対応」

早稲田大学教育学部 教授本田恵子】

