

保護者のみなさまへ②

休校の延長や分散登校の開始など日々の変化に、戸惑われたり、不安を感じている保護者の方も多いと思います。これまでの2か月以上の休校期間にお仕事の調整をされたり、お子さまとのご家庭での過ごし方を工夫されたり、健康に気を使ったり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。学校が再開されてもすぐに今まで通りの生活になるわけではなく、なかなかホッとできませんね。

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や家事の時間の増加など、大人にとってもいつもの生活が変化してしまうことは、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」と言うて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」とできるだけ思わないでください

・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。高校生なので昼食は自分で用意してもらったり、洗濯物はたたまずにハンガーから直接取ってもいいですね。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はずですよ。

・残りの休校期間、お子さまの生活スケジュールがきっちりじゃない日があってもいいですね。学校が始まれば自然と生活リズムが戻ることも多いですよ。

◆短時間でも良いので1人になれる時間を作ってみてください

・あらかじめ「お母さんの休憩タイムは〇時からだからね～」と伝えておくのもいいかもしれません
・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。お子さまはもちろん大切ですが、どうかご自分を大切にしてください。



*ご家庭で子どもと一緒にできるセルフケア

お子さま向けのおたよりに簡単にご自宅でもできるリラックス方法を掲載しました。もしよろしければお子様と一緒にやってみてください。

◎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、不安が強くなると、人はだれかを責めたり攻撃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、そして医療従事者はきっと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。成長段階に応じた分かりやすい伝え方がいいですね。

◆「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』ということを伝えてください。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。



◆スクールカウンセラーに相談するには◆

休校、分散登校の期間も勤務している日があり、電話でも相談を受けることができます。お気軽にご利用ください。

- ・5月19日（火）9：00～12：00
- ・5月26日（火）13：00～16：00

上記の時間は、学校で勤務しています。ご相談についてのご不明点があれば、学校までお問合せください。

TEL：076-258-1100（金沢北陵高校 代表電話）

