**保護者のみなさまへ②**

　休校の延長や分散登校開始、授業開始など日々変化があり、不安になったり戸惑われたりし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。学校が始まってもすぐに今まで通りの生活に戻るわけではなく、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○○できない」と言ってはいけないと言われますが、その我慢もつらいですよね。

**◆「できていない」「○○しなきゃいけない」と出来るだけ考えないでください**

・食事や洗濯などの家事は出来るだけ手を抜いてください。レトルト食品等を使ったり、洗濯物はたたまずにハンガーから直接とってもいいですね。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ます。

・お休みが長期化すると生活習慣の不安が大きくなってくると思いますが、学校が始まると自然と戻ることが多いので、残りの休校期間、お子さまの1日のスケジュールがきっちりじゃない日があってもいいと思います。

**◆短時間でも良いので1人になれる時間を作れるといいですね**

・あらかじめ「お母さんの休憩タイムは○時からだからね～」と伝えておくと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。

・きょうだいがいるとお子さま同士の喧嘩が保護者のストレスにもなると思います。お部屋の中でも家具などで仕切り、家族みんなそれぞれのスペースを作りクールダウンすることもおすすめです。

**◆１人で抱え込まずに誰かに話してみてください**

・白山市の相談機関についての情報を載せます。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ね。



**＊白山市の子どもの相談機関＊**

○子ども相談室　平日8：30～17：15、木曜のみ8：30～18：30

電話：076-276-1792

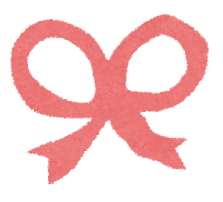
…主に子育て・虐待等に関する相談

○教育センター　平日8：30～17：00

　電話：076-275-7566

…主に学校生活に関する相談

※お子さまの様子や関わり方についてなど、気になることがありましたら気軽にご利用ください



**◎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。

食品 が含まれている画像

自動的に生成された説明しかし、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もっと不安の中にいるはずです。そんな時に、身近な人から傷付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）のせいで感染が広まっている」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。

**◎いざというときのために・・・**

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。



警察署や消防署を書いておいてもよいかもしれません

おうちの人の携帯番号などが分かると安心ですね

お子さまの学校と担任の先生をかいておきましょう

