

## 家庭での 対応の ポイント

小金井市教育委員会

### 大人の不安やストレスは子どもに伝わっている。

大人が心配を抱え、イライラしていると、子どもはその状況をすぐに察します。大人が頑張っていると、子どもも頑張ります。大人が我慢していると、子どもも我慢するのです。だから、まず大人が自分の今の状況をしっかり受け止めて、自分自身を大切にしてほしいのです。自分を大切にできない人は人を支えることも難しくなってきます。大人にとっても、自分を大切にしてくれる誰かがいることが必要なのです。

### 子どもがストレスを抱えると

子どもがストレスを抱えると、自らの年齢よりも少し幼くふるまうなどして、エネルギーを貯めようとします。わかりやすく言えば赤ちゃん返りのような状態です。いつもより甘えたいと思っても、なかなかストレートに「だっこ」してとは言えません。中学生になっても、何も言わずにお母さんの膝にゴロンと寝転んでくることもあります。また、素直な甘えではなく、「なんか背中が痛いんだけど」「肩が痛い」「熱があるかも」などと子どもが言ったときには、「ゲームのやりすぎでしょ」「これで熱を測りなさい」と返すのではなく、「痛くなったんだね」「どうしたのかな?」と肩や背中を撫で、おでこに手を当てるなどしてあげてほしいのです。



### 子どもは今、とても頑張っている。

子どもたちは、今、とても頑張っているのです。大人以上に寂しいし、怖いし、不安なのです。普段は、何か心配なことがあっても、友達と遊んでいるときには、心配がどこかに飛んでいくのが子どもの力強さなのですが、1人で家にいってずっとゲームをしている、そばに誰もいない、話す相手がないという状況では、不安なことやしんどいことが浮かんでくると、それが際限なく大きくなってしまいます。そんな時は、まず、子どもが頑張っていることをしっかり認めてあげることが大切なのです。



### 家族の一員として、役割を与えるための話し合いをする。

今、日本がどのような状況なのか説明をしたうえで、「じゃあ、何ができるかな?」と子どもと一緒に考えてみてほしいと思います。「子どもは勉強してなさい」「いいから宿題やりなさい」ではなく、「洗濯ものをたたむのを手伝ってくれる?」「一緒にお料理をしてみる?」など、家族の一員として頼りにして、声をかけてあげてほしいのです。

役に立っていると思えることがあれば、子どもは自信を持つことができます。「せっかくの機会だから何かできるようになるといいね」と声をかけることで、子どもたちの希望にもつながっていくと思います。