

～特別な状況下での子どもとのかかわり：大人のセルフケアの大切さ～

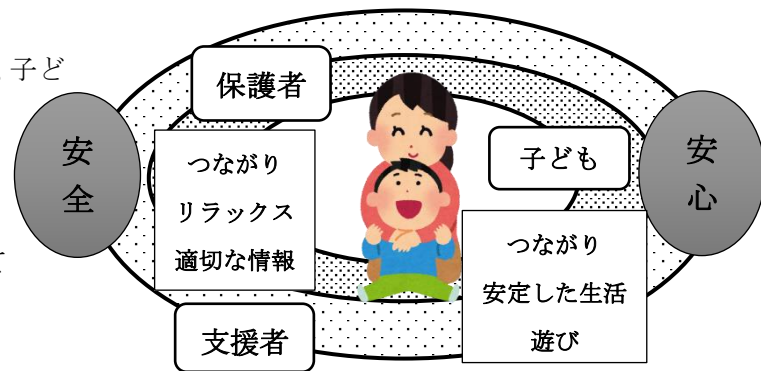
子育てをされているみなさま、今まで経験されたことのない状況の中で、子どもたちとどんなふうにかかわったらよいのか、悩んだり、疲れがたまったりしておられませんか？

子どもの育ちと保護者の支え

子どもは一人では生きていくことができない存在です。子どもが育つには保護者の支えと、保護者を支える周りの支援者（祖父母や、友人、園、学校の先生など）の存在が不可欠です。子どもはまわりの世界から安心と安全を感じると、外の世界に興味を持ち自分の思いを育て実行していくことができます。

子どもが安心と安全を感じるために大切なのは、

人とのつながりがある、安定した日常生活、遊ぶことが保証されていることです。このような状況では難しいことばかりで、つらくなりますね。保護者・支援者も独りではない（つながりがある）、リラックスすること、適切な情報を手に入れることで安心・安全を感じることができ、子どもを支えやすくなります。周りの支えが得られにくい今のような状況でしんどくなるのは当然のことなのです。ではどうすればよいのでしょうか？



忙しい日々の中で、つつい自分のことは後回しにされていませんか？

1) 大人が自分をいたわること（セルフケア）が大切な理由を確認しましょう※

* 子どもを手助けするエネルギーとなる セルフケアで大人が元気を十分充電するといい働きができます。自分をいたわることは決して身勝手なことではありません。

* 子どものためにまず大人（共倒れを防ぐ） 飛行機での緊急時の酸素マスク着用は「まず大人が先につけてから、次に子どもにつける」ことを強調しています。大人が倒れてしまったら子どもも共倒れになってしまいます。子どもを守るためにまず自分の安心・安全を確保しましょう。

2) 自分をいたわるやり方を試してみよう※

* 自分の身体・気持ちの状態を見つめてみましょう

たとえば、こんなときは？→次のように自分に言ってあげましょう。

・イライラがとまらない

→「腹がたつよね」「頭にくるよね」「精一杯がんばっているんだよね」

対処法：イライラを発散する良い方法があればやってみる（例、体を動かす、力仕事をする など）、信頼できる人と話をする、自分にできることとできないことを見極めるなど

* 自分をいたわる時間を生活の中に取り入れる

自分にとって、リラックスできること、楽しいこと、希望がわくことなどを意識して生活の中に多く取り入れましょう。たとえば「朝、家族が起きてくる前のひとときに〇〇をする」など、日課の中に取り込むのも一つの方法です。

注：お酒やギャンブルは自分をいたわる方法としては適切ではありません

子どもを支えるために、まず「大人のセルフケア」を試してみてください。うまくいかなくても大丈夫、そんなときは天津市の相談先（最寄りのすこやか相談所や子育て総合支援センター）に連絡してください。つながることはとても大切な自分へのケアです。

※ユニセフ・日本プレイセラピー協会「遊びを通した子どもの心のサポート」より引用しています。詳しくはQRコードよりご覧ください

参考：新型コロナウイルスと子どもの心のストレスについて 国立成育医療研究センター

