

～新型コロナウイルス感染症対策～

家庭で過ごしている子どもたちのサポートのために

おうち生活でストレスがたまっている子どもに関わる時に、大切にしたいポイントは次の3つです。

1. 「おうち時間割」のような、いつもと変わらない、決まった枠組みをつくること
2. 子どもが好きなことや楽しいと感じることを大事にすること
3. 親子でいっしょに何かをする時間をもつこと



イラスト*mitsue



どうしてそれが大切なことなんですか？

1. いつもと違う不安な生活のなかにも「いつもと変わらないものがある」と実感できるからです。それが子どもの安心、気持ちの安定につながります。
2. 楽しいことに気持ちを向けることで、不安やストレスになっているものから気持ちを逸らしてリフレッシュするためです。また、好きなことや楽しいことをしていると、こころのエネルギーをためることができます。
3. 身近な大人と一緒に何かをする時間があることで、子どもは「大人は自分のことを気にかけてくれている」、「自分が大事にされている」と感じることができ、安心につながります。



なるほど、そうなんです！わかりました。
でも、私自身に余裕がなくて、なかなかその通りにできないかもしれません。

そうですね。自分に余裕がないときに、このようなことを意識するのは、誰でも難しいことだと思います。大人が自分自身のことでも大事にできるようなポイントを、パート5で紹介しますね。

お問い合わせ先

甲賀市こども政策部発達支援課
育ちと学びの相談
TEL 0748-69-2179
FAX 0748-69-2298

