E·LABO SPACE

ウイルス感染流行期における家庭のメンタルヘルス

# 自粛生活と親子ストレス

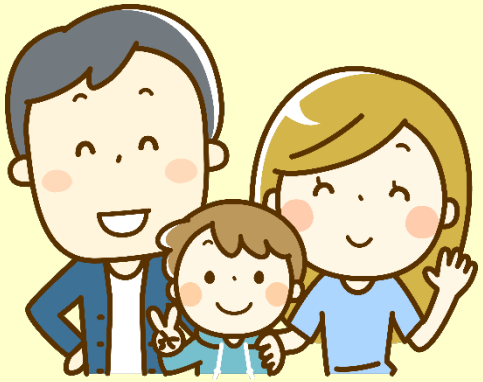
マインEラボ・スペース

©TAIRAKA　2020

# はじめに



- 新型コロナウイルス感染症にともなう休校や在宅勤務等により、多くの時間をお子さんと共に過ごすご家庭が増えています。そのような状況の中、親子共々にストレスを抱え、お子さんとの生活に辛さを感じる保護者の方も少なくありません。
- ただでさえ環境変化の大きい年度替わりですが、さらに休校が重なることで、お子さんにとって大きな負担となっています。また、外遊びや友達との会話の減少は、心理面にも大きな影響を与えています。
- 「仕事をしているのに“遊ぼう”とせがまれる」「家の中でできる遊びを工夫してるのに、すぐに飽きてしまって騒ぎ出す」「子どもの大声を聞くのが辛くなった」「ずっと学校が休みで学力が心配」そのようなご家庭でのコロナ・ストレスに、どのように対処すればよいのか、いくつかの対応方法をご紹介します。
- お子さんの年齢や発達、ご家庭の環境によってもできることは異なりますので、まずは自分に合うと思うことから、できる範囲で無理なくはじめてみてください。



# １：自分を責めないこと

E·LABO SPACE

お子さんと一緒にいることを辛く感じることに、罪悪感を持たれる方もおられます。
「親なのだから子どもの面倒をみなければ」という責任感から
思い詰めてしまうこともあるでしょう。

しかし、誰しも経験したことのないこの状況は、親にとっても大きな負担です。
お子さんと少し距離をとることや、親が伸び伸びリラックスすることは
決して無責任なわけではなく、家庭生活全体を調和させるのに
大切な時間でもあります。

思い詰めてしまう気持ちの根っこには
「お子さんをしっかり育てたい」という思いがあり、
だからこその辛さなのです。
その日に少しでもできたことを前向きにとらえていきましょう。

# 2：一人の時間をつくる

E·LABO SPACE

お子さんを寝かしつけた後に。
あるいは、家族に見守りを頼んでの買い物ついでや、
ウォーキング等をしながら・・・と、意識して一人の時間をつくる。

お子さんがある程度一人で過ごせるようであれば、親も一人で
好きな映画を見る等趣味の時間をとるのもいいでしょう。
「○時までは一人の時間だよ。
　お母さんは映画を見る。あなたは何をする？」と投げかけて、
考えさせることは、お子さんの自立心を育てることにも。
少し距離をとることは、実はお互いにとってメリットがあります。

食事の準備なども、一食はデリバリーやテイクアウトにするなど、
家事の息抜きも合わせて取り入れて、時間に余裕を持たせてみましょう。

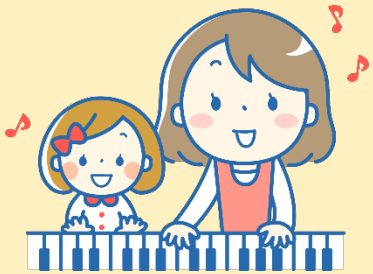
# ３：子どもと遊ぶ時間を決め、一緒に楽しむ

E·LABO SPACE

お子さんの気分やペースに振り回されず、
遊べる時間を示してしっかりと関わってあげることは、
１日の見通しにもつながります。

また、子どもと一緒にエクササイズ動画を見て体を動かすなど、
一緒に何かを楽しむことができれば、
「遊んであげている」から「一緒に楽しめた」となり、
お互いの満足度も高まります。

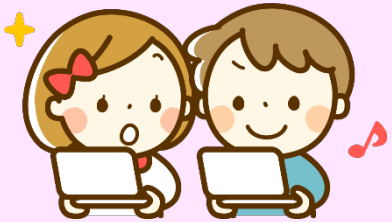
「おもちゃをいろいろ渡しているのにすぐに飽きてしまう」
という場合、お子さんはおもちゃが欲しいのではなく
「一緒に遊びたい」という時間の共有を
求めていることが多いですので、
短時間でも一緒に
楽しんでみてください。



# ４：子どもが楽しめるツールを増やす

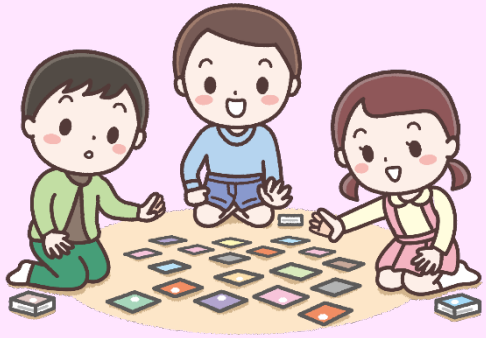
E·LABO SPACE

家で過ごすというと、ついゲームにかたよりがちに。そこで、
ゲーム漬けにならないようツールの幅を拡げることが大切です。



無料公開の児童書やコミック等をタブレットに登録しておく。
子どもが好きな本やDVDを探させて、通販で購入してみる。
興味を持ちそうな運動用具、手先や体を使うようなゲームを増やす。
時間のかかるブロックやパズル、模型作りなどに挑戦させる。
・・・・などなど。

外遊びもままならず、できることが限られている状況ですが、
少しでもお子さん自身が楽しめるツールを増やしておくことが大切です。



# 5：家庭内での子どもの役割を決める

E·LABO SPACE

子どもは人の役に立つことで満足感を感じます。
年齢に応じてできることは違いますが、
生活の中にお手伝いを取り入れることはとても大切です。

新聞を取りにいく、ペットのブラッシングをする、お風呂掃除をする、
食器を洗う、洗濯物をたたむ、調理や食事の準備の手伝い、アイロンがけなど、
保護者の方が何をして欲しいかよりも、お子さんにとって何ができ、
楽しめるか、満足できるかという視点で取り組むと長続きしやすいでしょう。
また「手伝って当たり前」ではなく「ありがとう」「助かるよ」
「上手になったね」などの言葉かけも大切です。

お子さんが関心を示すようなら、日頃なかなかじっくり伝えられない
細やかな家事技術を、この機会に伝えるのもいいでしょう。
これは「お手伝い」ではなく、大人として生きていくための「必要な学び」
としてしっかり教え、「成長の喜び」につなげることが大切です。

# 6：親子とも、生活リズムを整える

E·LABO SPACE

生活リズムの乱れは、自律神経に影響を与え、
ストレスに耐える力、病気に抵抗する力を弱めてしまいます。

出勤や登校がなくても、朝は普段通りの時間の起床をお勧めします。
ちゃんと朝食をとり、日中には外へ出て日を浴びる時間を。
運度が不足しがちですので、適度に体を動かすことも大切です。
夜更かしをせず、心地よい睡眠を心がけましょう。

食事についても、毎日三食を用意するのは大変ですが、
テイクアウトやデリバリーを利用しつつ、
栄養がかたよらないよう、メニューのバランスを心がけましょう。
間食の取り過ぎにも注意が必要です。

# 7：勉強がすすまないことと向き合い過ぎない

E·LABO SPACE

何とか勉強をすすめなければ、という不安から、親子で向き合い過ぎて、
ぶつかってしまうご家庭もあります。学校ではスムーズに学習に入れるお子さんも、
いつもは自由な家の中で、勉強をコンスタントにすすめることは、
実はなかなか気力がいります（これは大人でも同じです）。

まずは学校から出される課題ができれば充分と思ってください。
そこから少しでも積み重ねができたら上出来です。NHK等の
子ども向け番組や、様々に工夫を凝らした学習動画も
公開されており、それを見るだけでも充分学習になります。

学習時間は決めて（できれば午前中）、「今日はここまで」と目標を決めましょう。
できなくても焦らずに。特に「ここまでできなければ○○は無し」と
いう減点方式は、互いに不満やイライラにつながります。
「ここまでできたら○○をしよう」「残りは好きな事をしていい」
という加点方式で取り組みましょう。

# 8：ルールを決め、守れなくても大目に見る

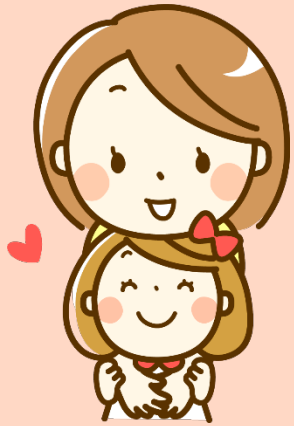
E·LABO SPACE

例えば「○時までは仕事だからこの部屋には入らないでね」
などと約束をすることもあるでしょう。

また、お手伝いや勉強についてルールを決めることも、
お互いが気持ちよく過ごすためには大切です。

それをお子さんが守るためには、一方的に決められたルールではなく、
一緒に考えて、納得して決めたルールであることが重要です。

とはいっても、決めたルールを守るのは結構大変。
ルールを守れた時には褒めて、感謝を伝えること。
守れなかった時にも、気持ちの上では「まあ仕方がない」と大目に
見る余裕も持ちつつ、ルールの再確認や「どうすればよかったのか」を
話しながら、次につなげていきましょう。



# 9：発達障害のお子さんとの向き合い方

E·LABO SPACE

感覚過敏のあるお子さんは「マスクの着用が嫌」という悩みも聞かれます。
耳に掛ける部分も含め様々な素材や形のマスクを試したり、
着用しなければいけない場面や外すタイミングを丁寧に教えるなど、
お子さんに合った方法を見つけてみましょう。

学習面のつまずきがみられる場合、課題が終わらないこともあります。
家庭の状況を伝えながら学校とも相談し、課題の量や内容を調整しましょう。

発達障害に限らず学校が苦手なお子さんは、休校中はむしろ安定して
過ごしているため、再開後が心配という声も聞かれます。再開してもすぐに
一斉授業とはならない地域も多くあります。まずは生活リズムを整え、
登校、学習についてもできることから一つ一つ進めていきましょう。

大人も子どもも出口の見えない中ですが、分かる範囲での見通しや展望を
伝えてあげることも安心につながります。未来に向けて、まずは目の前の
できることから、無理なく取り組んでいってください。