

教育  
相談室

# カウンセラーの窓から

## 何かが変わった？

「子どもたちに変わった様子はないでしょうか。」と、尋ねられることが、増えたように感じています。当たり前に通っていた園や学校が、行つてはいけな場所になり、家族や自分の体調を気づかなくて、ひっそりと家に籠った三か月でした。

急に友だちと会えなくなったことは、子どもたちにとって大きなストレスとなりました。自宅以外に居場所が無くなったと思つた子は、「まるで檻みたいところに閉じ込められているみたい。」と話してくれました。一方で、学校に行く意味を見出せずに、休みがちだった子どもの中には、少しだけ元気になった子もいて、久しぶりに学校で出会うことができました。

登園・登校が再開されましたが、友だち付き合いや、学習などに遅れ



中学3年生「メモリアルストーリー」

まいと頑張っている子は多く、家に帰るといらいらして家族に当たつてしまつたり、機嫌が悪くなつたりする子どもも少なくありません。学年が上がるにつれ、やるべきこともたくさんあつて、疲れも溜まつてきているのでしょ。そんな様子に気づいたら、家事の合間にちよつと手を休めて、子どもの話に耳を傾ける必要があります。子どもは、「うん、うん。そんなことがあつたの。」とただ聴いてもらえるだ

けで安心するものです。もしも、お子さんが不安な気持ちを話すことがあつたら、「うんそうか、そう思うんやね。」と、いったん受け入れてあげてください。そして、必要ならば、「こんなふうにして行こう。」と伝えてみてはどうでしょう。

ちよつとした外出にも制約を受けていた頃に、「今日は一日、何をしようかな。」「お昼ご飯は何食べる？」と子どもも親も一緒に考えながら、その日その日乗り切ってきた経験が、そこで活かされてくるかもしれません。

さて、私たちが話をするときには、嬉しかったとか、辛いことがあつたとかいった言葉に込められた相手の思いを、目だけではなく、

話す口元も見て感じ取っています。このため、子どもの顔もこちらの顔も、半分はマスクで隠れていると、感情が十分に読みとれないことがあります。



中学3年生「水彩画」

周りの大人が、子どもの目の表情や行いをよく見て声を掛け、言葉を交わす日常の積み重ねが、より一層大切になっていっているのではないのでしょうか。

(T・S 公認心理師)

**ネット対策 5つのポイント**

- ① 時間と場所を決めて使おう。
- ② 家族や友達とルールを決めよう。
- ③ 誤解のない言葉でやりとりしよう。
- ④ 人の嫌がることや悪口は書き込まない。
- ⑤ ネットで知り合った人とは会わない。

安全のために、必ずフィルタリングを！

青少年健全育成鯖江市民会議

「はぐみ」は、家庭のあり方についてみなさんと一緒に考えていきたいと発刊しております。子育てのヒントになればと思います。ご意見をお聞かせください。

鯖江市教育委員会生涯学習・スポーツ課  
〒916-8666  
鯖江市西山町 13-1  
TEL 53-2256

# はぐみ

家庭教育を考えるシリーズ

発行  
青少年健全育成鯖江市民会議  
鯖江市教育委員会  
鯖江市社会教育委員会

協力  
丹南青少年愛護センター鯖丹支所

# 57号

## 子育てが変わる!?

### ～新しい生活様式の中で～



『給食前の手指消毒』吉川保育所

『七夕飾りを作ろう』しんとくこども園



『集団登校風景 入校前の健康点検』豊小学校

『中庭での立会演説会』鯖江中学校

# コロナ時代の子育てで川柳

新しい生活様式の中で

「コロナ疲れ」という言葉をよく耳にします。家庭で子どもと過ごす時間が長くなり、育児のストレスから、子どもに優しくなれなかったことはありませんか。今は誰もが経験したことのない大変な時代なのです。ストレスがあつて当たり前。ウイズコロナ・ウイズストレスで、深呼吸してゆっくり子育てしましょう。

## 子育ての前に自分をリフレッシュ

好きな音楽を聴く、おいしい物を食べる等、まず、自身の疲れを癒やしてあげましょう。



## こたつよりパソコン囲むリモート団らん

「一家団らん」と言えば「こたつにミカン」はもう古い。離れていても心は一つ。パソコンの向こうの家族とも、リアルタイムで心がつながります。



## 子どもとも時にはソーシャルディスタンス

ずっと一緒だとあら探しもずっとなりますよね。たまに、したくなく、家族別々の食事や生活も、気分が変わっておすすめてです。

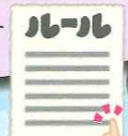


## リモートで教えてほしい子どものしつけ

オンラインで学習している我が子を横目で見ながら、しつけも教えるのは難しい。ゲームのしつけは目に悪い。親の言葉、聞く耳持たぬ子どもです。

## SNSを使いこなして人付き合い

ラインやチャット等、コミュニケーションには便利なツール。親子で決めたルールはしっかり守らせましょう。工夫次第で人とのつながりが豊かになります。



## ステイホームおしゃべり・飲み会オンライン

大人もストレス発散が必要です。思い切り言いたい放題言つて、コロナ疲れを吹き飛ばしましょう。きつと、子どもと向き合える心のゆとりが生まれるはず。



## ハグせずに子どもを育む令和の時代

四六時中マスクをして、握手やハイタッチもできない時代ですが、「目と目で通じ合える」はず。地域の大人の見守りましょう。

## 子育ては自分育てでもある時間

親は子どもと共に成長します。朝一夕に一人前の親になれるはずがありません。親としての免疫がえましよう。



## 堂々と家事を分担夫も父も

外出自粛で、仕事帰りの男の人の買い物姿が多く見られるようになりました。子どもたちも、自分のできること、家事に参加できるといいですね。



### 三 子どものよさ発見

子どもは、いろいろな可能性をもっています。その子どものよさを見つけたら、小さなことでも子どもに伝え、褒めたり励ましたりするといいです。子どもは、見守られている、期待されていると感じると、力を発揮するものです。一人一人のよさは十人十色です。いろいろなよさを見つけて声に出し、子どもに伝えてみたらどうでしょうか。お家でも、一日に一つを伝えてみてください。

### 二 「どちらがいい」「どうしたらいいと思う」

コロナ禍の教育では、より安全に注意を払いながらの新しい生活が求められるようです。つまり「考える子」を育てることです。多くのお母さんの子育ての秘訣をお聞きすると「どうしたらいいと思う」と考えさせたことが、自立につながったと言っています。でも、小さな子ほど、そううまくはいきません。子どもがなかなか話を聞いてくれない場合は、抱きしめたり、小さなことを褒めたりしていると、言っています。

### 一 子どもは「授かりもの」

子どもは保護者の所有物という考えが強い方ほど、子どもが言うことを聞かないと腹が立つてくるようです。虐待の一つの要因が、これです。しかし、「授かりもの」という考えであれば、子どもと一緒に生活を楽しめるようになるというのです。子どもを、半歩下がって見守ってみたいかがでしようか。周囲の方に応援してもらうことも一つです。心の余裕をどう作るかです。

## 「子育ての秘訣」

絹摘

コロナ禍の子育てはどう変わるのでしょうか。家でゴロゴロ過ごす子どもを見て注意が増えたという家庭もあれば、子どもと過ごす時間が増えて、新たな子どもの姿に出会ったという声も聞きます。テニスプレーヤーの杉山愛さんのお母さんの子育ての講演をお聞きする機会がありました。その話が、今回のテーマのヒントにもなると感じたのでここに紹介します。杉山さんのお母さんは、のびのびと子どもを育てる秘訣を、いろいろな方に尋ねて回り、子育て論をまとめられた方です。

※「絹摘」とは「しずく」という意味。しずくを集まれば、やがて大河となる。この願いを込めて。