臨時休業中の過ごし方について②
～子どもたちのかけがえのない命や心と身体を守るために～

香川県教育委員会

保護者のみなさまへ

臨時休業が長引き、子どもたちは今、一生懸命、心のバランスを保とうと踏ん張っているのではないかと思います。心と身体はつながっているので、感情の起伏が激しくなり身体症状にも影響が出る場合もあります。そこで、臨時休業の延長に際し、子どもの心と身体の健康、そして命を守るために、情報を提供します。趣旨をご理解いただき、ご家庭でお役立てくださいますようお願いします。

1　まずは子どもの前で、大人が落ち着く！

（いらいらしている子どもには…）

○　自分がなぜいらいらするのかが分からず、余計にストレスをためる場合があります。今は世界中がストレスフルな状態だから、あなたがいらいらするのはあなたのせいではないこと、当たり前の心の動きであることを伝えてあげてください。

○　子どもは大人の鏡と言われます。大人の焦りや不安に敏感に反応します。まずは子どもの前で、大人が落ち着くことが、子どもの心を安定させます。気付いた不安を全て言葉にするのではなく、あえて「大丈夫だよ。必ず出口がある」と声をかけてください。

（言うことを聞いてくれない子どもには…）

○　まず、お家の方自身が自分を責めないこと。世の中全体が初めてのことで、予定どおりにいかないことだらけです。たとえ、子育てにうまくいかないことがあっても、自分や子どもを責めないように心がけましょう。当たり前でない時こそ、当たり前のことに感謝する気持ちを伝えたいものです。

○　子どもは言ったようには育たず、親がするように育ちます。して見せて、言って聞かせてやらせてみ、ほめてあげて、はじめて子どもは動き出します。

2　心にゆとりをもって、家族の絆を深めるチャンスに！

（家族の絆を深めるために…）

○　１日２４時間の内、５分間でかまわないので、「今日はどんな一日だったの？」と手を止め、目を見つめ、全てに優先させて子どもの話を聴きたいものです。たとえどんな内容であっても、最後まで聴くことが「あなたは、話を最後まで聞いてもらえるだけの値打ちのある存在なのですよ」というメッセージを伝えることになります。

○　自動車のハンドルには「遊び」あるからこそ、事故になりません。遊べる子は学べる子です。ぜひ、遊び心をもって子どもと接してください。

（絆を深めるレクレーションの例）

「好きな人の好きな物」…家族の一人を決めて、その人の好きなものを順番に言い合う。
「シークレットサービス」…家族の一人を決めて、内緒で親切にし、夕食で種明かし。
「カモフラージュ」（ネイチャーゲーム）…自然の中にある人工物を見つけるゲーム。
「親子でテレビ体操」…早起きして６時 30 分にＮＨＫのテレビ体操。

朝、起きて、昼、寝ないだけで、生活にリズムが出てきます。
毎日、決めた時間に好きな親子活動を考えたいものです。

○　他にも、家族にインタビューして「○○家」新聞づくり、おじいちゃん、おばあちゃんの伝記づくり、部屋で段ボールハウスづくり、庭でキャンプ、親子で草むしり、親子で料理、親子でストレッチ、ダンス、理科の教科書を見て親子で実験、５，６年生で学ぶ家庭科の予習・復習（ボタン付け、ミシン、味噌汁づくり）などなどがあります。

○　料理、洗濯、掃除…家の仕事はたくさんあるけれど、子どもは何ができて何ができないでしょう？まず、簡単なできることから始めて、やってみたいこと、そしてやらせたいことを体験させたいものです。そして、最後にはしっかりほめて自己有用感を高めたいものです。

○　「自分でできるよ！チャレンジシート」は、県教育委員会ＨＰからダウンロードできます。

○　ＱＲコードが掲載された「小学生のみなさんへ　生活リズムを見直そう！」、「中学生に贈る　生活リズムde健康毎日♪」（新）、「臨時休業中の読書のすゝめ」の参考資料を添付しておりますので、ご活用ください。

３　学校再開が決まったら

○　次のようなことをぜひ、助言してあげてください。

- 毎朝の検温と健康観察。発熱など風邪の症状がある場合は自宅で休もう。
- ソーシャルディスタンス。各々が少し離れて登校するように予め決めておこう。
- 「咳エチケット」を守り、手すりやドアノブ、人や自分の顔にはできるだけさわらない。
- 教室に入る前に手洗い、うがいをするようにしよう。休み時間もした方がいいね。
- 水筒を持って行ってこまめに水分補給しよう。
- 向かい合って大声で話したり、べたべたひっつきあったりするのはやめておこう。
- 先生の話をよく聴いて、不安でも人を傷つけることは絶対にしてはいけない。はっきりしないことをうわさにすると、だれかを傷つけてしまうかもしれない。

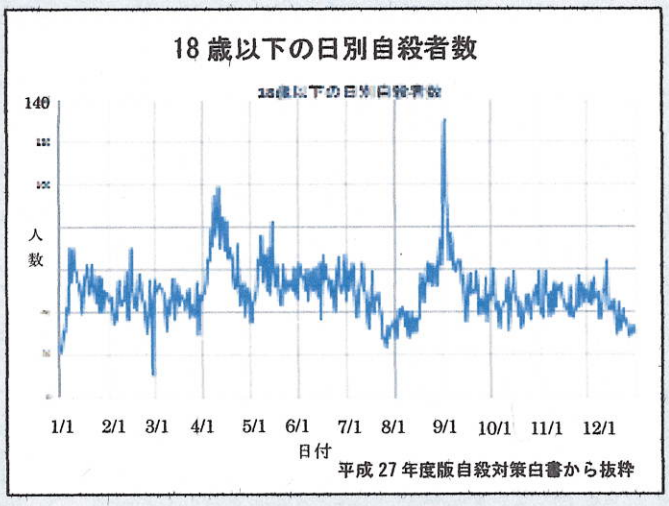
■　コラム　かけがえのない命を守る！

○　長期休業明け前後が危険！

平成27年版自殺対策白書によると、過去約40年間の日別自殺者数をみると、夏休み明けの９月１日に最も自殺者が多くなっているほか、春休みやゴールデンウイーク等の連休等の、学校の長期休業明け直後に自殺者が増える傾向があります。

学校の長期休業の休み明けの直後は、児童生徒にとって生活環境等が大きくかわる契機になりやすく、大きなプレッシャーや精神的動揺が生じやすいと考えられます。本年度の場合は、なおさらです。

臨時休業が明ける時期に着目し、学校と家庭と地域が連携して、子どもたちの心の変化を丁寧に見守っていきたいと考えます。



子どものための「子ども電話相談」
087-813-3119
（９時～21時）

保護者のための「子育て相談」
087-813-2040
（９時～21時）