

Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、こんにちは。コロナ禍が長引き、最近では感染者がますます増えて、収束には時間がかかりそうですね。子ども達にとって外の世界は怖い場所だと思います。子どもの勉強や生活態度など気になることはあるでしょうが、家庭だけは安心して過ごせる場所にしたいですね。

今日のテーマ

居場所を

つくるということ



人間には必ず居場所が必要です。安心して過ごせる場所、自分が必要とされる場所です。
子どもの居場所になるところは3つあります。1つ目は「学校」、2つ目は「家庭」、3つ目は「地域（ネットの世界も含む）」です。居場所と言っても、大事なのは場所ではなく一緒に過ごす人ですね。教室、保健室、自宅、学童、ネットの世界。安心して話し、楽しく過ごせる人がいる場所。そんな人に自分が必要とされる場所。そこが複数あることが理想ですが、少なくとも家庭だけはそんな居場所にしたいですね。

子どもにとって家庭という居場所は、安心して休み、エネルギーチャージのできる場所です。また、自分の役割があり、誰かの役に立つことができるなら、自分は「ここにいていいのだ」という確信を得ることができ、心の安定に繋がります。どうしたら、居場所をつくることができるでしょうか？

存在を肯定する
言葉

子どもの居場所をつくる声かけ！

お手伝いを頼み、
感謝する言葉

一緒にいると楽しいし、ほっとする

あなたと話していると、元気が出るよ

あなたがいると、がんばれるよ



お皿を運んでくれて、助かったよ。

お風呂そうじをお願いね。

そうじをしてくれて、ありがとう。

みなさんは、「不登校新聞」を読んだことがあるでしょうか？月に2回発行される当事者が作る新聞です。有名芸能人のインタビュー記事や現在または過去に不登校で苦しんでいた子どもたちの体験談、支援者や専門家のためになる助言など、本当に参考になります。子どもが不登校でなくても子どもを理解するためにぜひ。HPでも記事が読めますので覗いてみて下さい。

そこでは繰り返し「居場所がなくて苦しむ子どもたち」が登場します。「自室にこもっていても、そこは安心できる居場所じゃなかった。」と語っています。親がありのままの自分を受け入れ、何気ない会話を楽しめるようになって「居場所ができた」と感じ、そこから外へ一歩踏み出したという子が多いです。「居場所」が子どもの「頑張りや元気の源」になるんですね。