

児童思春期専門外来（Child adolescent outpatient）を受診されているご家族様、診察の待ち時間や日常の隙間時間にお気軽にお読みください。

今回は、これまでの自粛生活の振り返りと、学校再開に伴う親と子の心構えや対策について取り上げます。

コロナが教えてくれたこと

～児童精神科医からのメッセージ～

コロナの影響は様々ですが、私たちが学んだことも少なくありません。

まず、ウィルスから身を守るのにはどうしたら良いのかを学びました。できるだけマスクをつけること、外出したら手を洗い、うがいをしてから部屋に入ることを習慣とすることです。

つぎに、ウィルスからお友達や地域の人を守る方法を学びました。外出を控え、距離を離して接することです。

ウィルスは目に見えませんが、多くの人の命に係わることなので、一人一人が、ウィルスと戦うためには、まず自分自身と戦わなくてはなりませんでした。

面倒な清潔を守る習慣を続けること、親しい人ともあまり会えない時間を過ごすこと、外出を控えて退屈な時間に耐えること、そんなことを自分のためだけでなく、多くの人のために守っていくことです。一人でも多くの人がこのことを守れたらどんなウィルスが現れても私たちは生き残っていけるでしょう。

そんなことを教えてくれたのかもしれません。



これまでの振り返り

見えないウイルスとの戦い、長引く自粛生活、新しい生活様式への切り替え…この数か月、大人も子供も大きな不安とストレスを抱えながら過ごしてきました。特に親御さんのご苦勞と心身の疲勞は図り知れません。実際に各ご家庭ではどんなご苦勞やお悩みを抱え、どんな工夫や対応をされてきたのでしょうか。

まだまだゴールは見え、皆様本当にお疲れのことと思いますが、悩みや苦勞を共有し、知恵や工夫を分かち合うことも、コロナに負けず一日一日を乗り越える一助となるかもしれません。当科で行っているペアレント・トレーニング卒業生の皆様に先日ご協力いただいたアンケートの結果も踏まえ、以下に親御さんの声をまとめてみました。

休校や自粛生活中、どんなことでお困りでしたか？

1日中エプロンが外せない

自分の時間が持てない

子どもは外に出られない分ずっとゲームをやっていて、次の行動を促すたび一悶着する

学校がないからと言って朝起きない

夫の在宅が増えて子どもの対応について連携したいけれど理解や協力が得られない

きょうだい喧嘩が増えて大変

学校の課題を嫌がる



休校や自粛生活中で却って良かった点や、ご家庭内の工夫はありますか？

時間がある分、今までできなかったこと、苦手だったことにチャレンジしてできるようになった(例:料理、紐結び、一人で体を洗う)

マイペースに過ごせる分、キャパオーバーにならず、却って落ち着いて過ごしている。

コロナについて話し合うことで、手洗いの大切さや危機管理について学んだり、各自ができることを考えるきっかけになった

家独自のポイント制度(例:田中家ならくたナベイ)を作って、子どもの年齢ごとに「～できたら〇ペイ」と決め、貯めたポイント数に応じたご褒美を子どもと一緒に考えたら、率先して行動するようになった。計画性を立てたり、お小遣い管理をする練習にもなっている

1日のスケジュール(やること)表を子どもと一緒に作り、できたらシールを貼っている。可視化されると次の行動に移りやすいようで、シール貯まると自信にも繋がる様子

午後は親子共疲れてくるので勉強は午前。やるべきことをやったらあとは目をつむる！それが却って生活リズムを崩さないことに役立った



皆様本当にお疲れさまです。各ご家庭の事情、お子さんの性格や特性、元々抱えていたお悩みによっても、大変さや工夫のあり方は様々だと思います。「家族みんな限界で、良かったことや工夫にまで意識やエネルギーが及ばない…」というご意見も少なくはないでしょう。そして6月からは学校が再開し、また少し生活に変化が生じます。学校再開に伴う子どもの反応や、家族に求められる対応もそれぞれ異なることが予想されます。次にこれらの点について取り上げました。

園や学校の再開にあたり理解しておきたいこと

「夏休み明け」とは異なります

楽しく過ごした期間限定の夏休み明けと異なり、いつまで続くか分からない自粛生活後の園や学校の再開。さらに、「これでもう安心！」という訳でもなく、行くことで感染のリスクが高まる不安や、いろいろな制限に伴う窮屈さ、いつまた休園・休校になるかも分からない不安定さの中での再開です。送り出す親御さん同様、多くの子ども達もまた、「やっと友だちに会える！」と手放しに喜んでいるばかりでなく、不安やストレスを抱えた状態で登園・登校することを理解しておくことが必要です。

第2ステージは「元の日常」ではなく「新しい日常」

緊急事態宣言が解除され、ともすれば大人でも、長い自粛生活の疲れや緊張感から解放され、元の生活に一步近づいた気持ちになってしまいます。しかし解除後の第2ステージは「元の日常」ではなく、新しい生活様式を取り入れた「新しい日常」です。ただ、我々大人ですら、「新しい日常」に意識を切り替え、行動を変えていくことに苦勞していますよね。子どもであれば尚更です。再開後の園や学校はきっと、今までとは色々な面で異なることでしょう。すんなり馴染む子もいれば、混乱したり反発する子もいるかもしれません。

それでもどうでしょう。この数か月で随分、各ご家庭の努力やみんなの協力によって、手洗い消毒の徹底やマスクの着用といった“新しい習慣”を理解し、定着してきたお子さんも多いのではないのでしょうか。園や学校の“新しい在り方・新しい習慣”も、子ども達が少しずつ理解し馴染んでいけるよう、家庭や学校等で連携してサポートしたいところです。



感染予防をしながら希望をつなぐ時期

いつまたどうなるか分からない不安定さの中で、園や学校の新しいあり方や習慣に馴染んでいく苦勞やストレスは続きますが、これらは一重に“コロナに負けず今を生き抜く”為の予防策です。大変ではありますが、今のこの頑張りが、自分自身をウイルスから守り、少しでも早く落ち着いた学校生活や、友達との時間を取り戻すことに繋がります。

きっと既にその思いで、子どもたちもみんな頑張ってきたのだと思いますが、第2波がきたり、身近で感染者が出るなどし、また学校が休みになったり、楽しみが奪われた時、頑張る気力が保てなくなるかもしれません。

それでも、地道な頑張りの積み重ねが希望に繋がることを、私たち大人はこれまでの経験から学んでいます。その経験をもとに、今の頑張りが決して無駄にはならないことを子ども達に丁寧に伝えていくことが出来ればと思います。



こんな時どうしたら？ Q&A

Q:こどもが学校に行くのを嫌だと言っている。再開後不登校にならないためにはどうしたらいいのか？

A: テレワークや在宅勤務をされていた大人達からも同じような声が聞かれていますね。当たり前の日常だった通勤や生活も、ブランクが長ければその分だけ億劫な気持ちや不安が高まりますよね。それでも大人は『やらなくてはいけないこと』として切り替えますが、こどもはその切り替えがなかなかスムーズにいかないことがあるでしょう。

『今までは普通に行けていたのに!』と親御さんが心配になる気持ちはよく分かります。しかし、一番の目的は『こどもが苦痛なく登校できるようになること』です。長期的な視点では、嫌がる子を強く叱ったり、無理矢理行かせたりするよりも、こどもと話して不安なポイントを理解し受け止めることや、どうしたら良いかの作戦を一緒に考えることの方が有効です。

特に敏感なお子さん達にとっては、見通しのつかなさや、新しい担任やクラスなど環境の変化による不安も大きいでしょう。お子さん自身が状況が分かり、環境に慣れるまでは少し時間が掛かります。お子さんの状況を見ながら、ゆっくり無理なく復帰していけるペースを目指すと良いかもしれません。

もし、あまりにも登校の不安が強いことや、登校渋りが長引くようであれば、主治医やスクールカウンセラーなど、専門家に相談をするようにしましょう。

Q:学校再開を喜んでいたはずなのに、帰宅後イライラが目立ちます。

A: 長期の休校や自粛生活の後なので、体力が落ちているかもしれません。以前と同じような生活でも疲れてしまうのに、休校の分勉強の負担が増えたり、環境の変化に慣れたりすることで、とてもエネルギーを使うことが想像されます。

最初は無理ない生活を心掛けて休息をしっかりとったり、お休みの日はゆっくり過ごすようにすると良いでしょう。

Q:マスクをととても嫌がいます。でも、しないと周りからどう見られるか心配です。

A: 暑くなってきた、マスクを着けたままだと息苦しいようになりました。また、肌や嗅覚の敏感さなど、感覚過敏があるお子さんの中には、マスクを着けられないという子もいるでしょう。色々な素材を試して不快じゃないものを探して作る、ハンカチで代用する、好きなキャラクターのマスクにするなどの工夫をされている方もいらっしゃるようです。

また、マスクが必要な理由を改めて分かりやすく説明する、3密に当てはまる時に限定して時間を区切るなどの工夫も良いかもしれません。

