

市立小・中学校の保護者の皆さまへ

臨時休業の措置が解除され、6月1日(月)から段階的に教育活動が再開されます。子どもたちは、学校再開後、感染はしないだろうか、どのように授業が行われるだろうか、新しい学級になじめるかどうかなど、いろいろな不安を抱えています。また、今しばらくは自宅で過ごす時間も続きます。そのような子どもとの向き合い方について、一例をご紹介します。

子どもと1対1の時間をつくりましょう

□子ども一人一人と過ごす時間を確保しましょう

- ・毎日同じ時間に設定すると、子どもはその時間を楽しみにするでしょう。
- ・思春期の子どもには、家族の時間の他に個人の時間・空間を保証しましょう。



ポイント：子どもに何をしたいか尋ね、自分で選ばせることで自信をつけさせましょう。

大人自身がポジティブでいましょう

□してもらいたい行動を伝えましょう

- ・子どもに何をすべきかを伝える際は前向きな言葉を使いましょう。例えば、「散らかさないで」ではなく、「服を片付けてきれいにして」といったように具体的に伝えましょう。

□よくできたときには、ほめましょう

ポイント：大人から見て子どもの行動が完璧ではなかったとしても、感謝を伝えましょう。

大人も子どももストレスとうまく付き合いましょう

□休息をとりましょう

□子どもの話に耳を傾けましょう



- ・非日常の中で、子どもたちのストレスは様々な形であらわれます。眠れなくなったり、おなかが痛くなったり、引きこもりがちになったり怒りやすくなるかもしれません。そうした反応を優しく受け止め、こうした状況では当然のことであると説明してください。子どもの心配事に耳を傾け、なぐさめ、たくさんほめてあげてください。

- ・子どもたちは、サポートと安心を求めています。子どもたちが自分の気持ちを話すときには、耳を傾けてください。気持ちを受け止め、安心させてあげましょう。

ポイント：どんな気持ちも否定せず、まず聞いて、共感しましょう。

「うんうん」「そうだね」「ちょっと不安だよ」「そう思ってるんだね」

子どもの日常を整えましょう

□柔軟に、でも一定の日課を設けましょう

- ・決められた活動をする時間と自由時間との、両方を含めたスケジュールを立てることで、子どもたちは安心し、より良い行動をとれるようになるでしょう。

□相手と安全な距離(ソーシャルディスタンス)を保つことについて教えましょう

- ・身の安全を守る方法について話してあげると、子どもは安心します。もし問題がない状況なら、子どもを外に連れ出してもよいでしょう。

ポイント：一方的に指示するのではなく、子どもの価値観を尊重しながら一緒に考えましょう。

つながりを保ち、お互いに支え合うことも大切です。電話、メール、SNSなどを使用するときは適切な方法を教えましょう。



新型コロナウイルスについて、子どもに話すときは、年齢にあった説明をしましょう

〔小学校低学年〕

新型コロナウイルスについての事実とともに、学校や家庭は安全であることや、大人は子どもたちの健康を保つことや、子どもたちが病気になったら世話をしてくれることなどをバランスよく適切に伝え、安心させるよう、短く簡潔に情報を伝えることが大切です。

〔小学校高学年から中学校〕

新型コロナウイルスが自分たちの学校や地域に及んだらどうなるか、自分たちは本当に安全なのかという質問に答え、うわさや想像と事実を分けるよう援助しましょう。

〔中学校から高校〕

新型コロナウイルスに関する最新の状況について、率直で正確かつ事実に基づいた情報を提供しましょう。

予防に必要な基本的衛生マナーと健康的な生活習慣を見直しましょう

- 感染を防ぐためにできることを教えると、「病気の広がりをコントロールできるという感覚」を子どもに持たせることができ、不安を減らすのに役立ちます
- 基礎疾患等があることにより重症化するリスクがある場合は、主治医に相談してください
- バランスの取れた食事をし、十分な睡眠をとり、定期的に運動をすることが大切です。これにより、病気と闘うための強い免疫システムが発達します



テレビ視聴とソーシャルメディアを制限しましょう

- インターネット上のコロナウイルスについての多くの話が、うわさや不正確な情報に基づいている可能性があることを、子どもに伝えてください ※過度の不安になることがあります

過度の非難を避けましょう

- あるグループの人々をウイルス感染の原因と、決めつけないようにしましょう
※感染者や医療従事者など、またその家族、海外からの帰国者が差別や偏見にさらされることのないよう、感染症に対する正しい理解が大切です

学校とよく連絡を取りましょう

- 子どもの体調が悪い場合は、学校に知らせて家で休ませましょう
- 新型コロナウイルスについての不安やストレスから、難しい問題が生じた場合は、担任の先生、養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談してください

〔参考〕

- ・子どもとどう向き合う？ユニセフの子育て6つのヒント (unicef)
- ・新型コロナウイルス (COVID-19)について子どもに話す (日本学校心理士会)
- ※一部の文章について、原典の意図をわかりやすく伝えるために付け足している箇所があります

様々な心配ごとを教育相談窓口でもお受けしています

厚木市青少年教育相談センターのご案内

- ・教育相談ダイヤル（保護者専用） 電話 046 (221) 8080
- ・ネットいじめ・子ども専用ダイヤル 電話 046 (223) 6693
- ※平日、午前9時から午後5時まで（火曜日は午後8時まで）
- ・メール 9100@city.atsugi.kanagawa.jp

