

## ☆☆☆コロナとわたしたち⑩☆☆☆

感染拡大により、私たちの生活は、活動自粛の生活に激変しました。しかし、最近になり、その生活からいったん抜け出る可能性が見えてきました。嬉しいことではありますが、これまでと同じ生活へ戻るわけではなく、新しい生活環境への適応が求められます。

生活環境が変わるような大きな出来事があると、その人にストレスがかかることは、今ではよく知られています。そういった出来事のことを、「ライフイベント」と呼んでいます。

これから学校が再開されると、生活環境の変化という意味で、子どもたちにとってそれは「ライフイベント」の一つとなります。避けられない変化ですが、変化がもたらすストレスの影響を減らせるよう、少し準備しておくのがいいようです。できることがあるか、考えてみました。

2020年5月 青塚 徹

### 1. 自粛生活を一緒にふり返る

ここ数か月の間、学校に行く機会がなく、家族と過ごした時間が多かったと思います。大人も子どももがまんの日々でした。いろいろなことがあったと思います。数か月をふり返り、つらかったこと、一緒に工夫したこと、嬉しかったことなどを、お子さんと思い出として語り合ってみるのも、いいかもしれません。家族の歴史の一部として、紙に書いてみるのも、いいかもしれません。

一緒にふり返り、いったんこの生活が終わることを確認し、学校に通う生活に戻るための区切りを、つけやすくしてあげましょう。

### 2. これからのスケジュールを確認する

感染拡大の影響ではありますが、家族と一緒に過ごす生活は、家族の絆を深めるという意味で、子どもたちにとってプラスの面があったと思います。一方、家での生活から、長い休みを経て、集団生活へとまた戻っていくことは、子どもたちにとって少しエネルギーがいると思います。

学校再開へ向けてのスケジュールが今後決まっていき、それが各家庭へ伝達されると思います。そのときに、お子さんと一緒にそのスケジュールを確認し、どんな準備が必要で、必要なものは何かなどを、話し合うのもいいかもしれません。混乱したこの状況の中で、まず何をすればいいかを知れば、集団生活へのハードルを少し下げることができると思います。

### 3. 生活パターンを少しずつ戻していく

起きる、朝食をとる、準備をする、学校に行く、家に帰る、宿題をする、夕ご飯を食べる、お風呂に入る、布団に入る、というような、学校再開を想定した生活パターンに、少しずつ戻していく方が、変化のハードルを乗り越えやすくなると思います。