

ほっぺ通信 臨時号

R2. 6月発行



新型コロナウイルスの感染拡大により外出自粛となっていた生活が、徐々に戻りつつあります。子どもさんと家で過ごす時間が長くなり、しんどさだったり、工夫が必要になったり etc…。いろんな思いで毎日をご過ごしておられると思います。

今回“ほっぺ通信臨時号”といたしまして、臨床心理士で丸亀市巡回相談員でもあります入江輝先生、田中 彩先生から、保護者に向けてのメッセージをいただきました。

新型コロナウイルスで不安な日々の中、 子育てをされているお父さん・お母さんへ



公認心理師・臨床心理士 田中 彩

新型コロナウイルスにより、私たちの生活は大きく変化しました。メディアでは、素敵なおうち時間を過ごす人、新しい生活様式を早速取り入れた人々がクローズアップされています。そんな方々をすごいなあ、と思いつつも、私自身はまだ戸惑いと不安の中に留まったままです。

休園や休校が続き、SNSでは子育て中の方々、特に発達面でのサポートが必要なお子さんをお持ちの方の「もう限界！」という向かう先のない呟きが溢れています。封鎖された遊具の前でかんしゃくを起こす子、ルーティンワークができずパニックを起こす子…、そんな投稿を見るたび、NPOでお会いするお子さんや保護者の方の顔が目に浮かびます。あのお母さんは今どうしているだろう、あの子は何をして遊んでいるのかな…。

窮屈な日々の中で、かんしゃくがひどくなったり、怒りっぽくなったお子さんもいるかもしれません。そんな様子を見て、我が子の成長が止まってしまったように感じる、と表現された方も実際におられました。ですが、それらの反応は、いつもと違う日々を子どもなりに感じとり、何とか生き抜いていこうとする自然な反応だと思います。見通しのつかない、何だか不穏な毎日から、こだわり行動を強くすることで自分を守ろうとするお子さんもいることでしょう。

子どもには、危機的な状況からでも、心を回復させていく力があります。どうか、保護者の方は子どもの変化に過剰に反応せず、ゆっくり見守ってあげて欲しいと思います。そして、お子さんだけでなく、ご自分へも「よくやってる」「頑張ってる」とメッセージを送ってください。大切な人たちと、不安なく会える日が、一日も早く訪れますように…。



公認心理師・臨床心理士 入江 輝

つながり

コロナウイルス感染症流行に伴い、自粛生活が続きました。私自身も、様々な現場で自粛を求められ、安心して相談できる体制を整えるためしばらく休みになる現場や、対面での面接は避け電話による相談を行う現場、など仕事の体制も大きく変わりました。

あるお母さんに電話すると「先生も、体調にはお気を付けくださいね」と逆にこちらの体調を気遣って下さいました。

そして、休校が続いてしばらくして電話をすると、「先生もお忙しいだろうと思い電話を控えていたんですが、実は話を聞いて欲しかった。お話しできて良かった」と連絡を心待ちにされている方が多かったです。

"自粛"というワードは、人との関係を自粛することでもあります。それまで悩みや不安を抱えて相談に来られていた方も、変わらず"自粛"することとなり、相談も"自粛"されました。

最初は、皆同じなのだから自分も頑張ろうとやってきましたが、日が経つにつれイライラやしんどさを感じるが増えていきました。そうしたイライラやしんどさを話す場所がないため、自分で抱え込むしかありません。中には強い孤独感を感じている方もいらっしゃいました。

"自粛"によって人との関りが制限され、それまで得られていた親からの協力や友達とおしゃべりする時間も"自粛"されます。"自粛"環境下でいかに人とのつながりを保つのか、その大切さを感じました。

幸い NPO では、保護者の方と相談員がつながる方法を早期に考えて下さり、電話やリモートによる相談を継続されています。相談員の安全も第一に考えコロナ対策も徹底されており、相談できる環境を守ることの大切さを身に染みて感じています。

