

## 遊びをととした子どもへのサポート

子どもの遊びは、子どもが1人で抱えていたものを遊びで表現できてほっとしたり、いっしょに遊ぶことで人とのつながりを感じたりするなど、大変な状況乗り越えようとする元気を子どもに与えてくれる、子どもにとって欠かせないものです。



### つながりを感じる遊び

- 1本橋こちょこちょ…くすぐり遊びは年長児さんも楽しい遊びです。
- シーツでゆーらゆら  
…シーツやバスタオルを重ねて頑丈にした上に、子どもを寝かせます。  
大人2人でシーツの両端を持って、そーっと揺らします。  
子どもの好きな歌を歌ってあげましょう。

### チャレンジして達成感を得る遊び

- 大人巨人をやっつけろ  
…うつ伏せで大の字になって、ひっくり返されないように踏ん張っている大人巨人を、子どもがあの手この手を使ってひっくり返します。
- 新聞パーンチ  
…大人がぴんとはった新聞を持って、大人の「せーの」のかけ声に合わせて、子どもが新聞紙をパンチして破ります。大人は「すごいね」「やったね」の声かけを行います。達成感の他、緊張を和らげたり、怒りの発散になります。破けた新聞紙をお片付けすると、怒りを適切に処理したという練習にもなります。

佐倉市子育て支援課ほけんだより令和2年度2号

## コロナのなかで

### お子さまのころを守るために

コロナの状況下、この数か月の生活は、誰も経験したことなかった初めての経験が続きました。少しずつコロナへの対応が分かってきて、試行錯誤しながらのお仕事や保育園の生活が始まりましたが、感染症流行による保育園や学校の休校、登園の自粛など先の見えない新たな不安がつきまといまいます。

ウイルスとのつきあいかた、コロナの経験を通して今まで見えなかった子どもの姿や家族の姿、コロナ前とは違う社会経済との向き合いかた、次から次へと考えなくてはならないことばかりだと、大人も自分が見えなくなり無理をしがちなものです。また、大人に心配をかけまいと気丈に振舞っていた子どもにも、大人があれ?と感じるサインが出ているかもしれません。

子どもたちの毎日は、コロナ前と同じで、成長と発達に止まることはけしてありません。そして、毎日が発見と感動の連続で、コロナの状況下でも、目をキラキラさせて、私たち大人に希望を与えてくれます。

これらの成長と発達は、子どもたちの安全と安心が大人という基地によって守られてこそのものであります。

今しばらく続くであろうこの状況を乗り越えるときの、応援メッセージとして、現在実施している佐倉市子育て支援課「臨床心理士による電話相談」に携わる臨床心理士と共に、今回の保健だよりを保護者の皆さまにお届けします。



発行：佐倉市子育て支援課

☎ 043-484-6415

## 子どものSOS（ストレス反応）

子どもたちは強いストレスにさらされると、年齢が低いほど、自分のなかでなにかおこっているのかわからなかったり、気持ちをうまく伝えられないので、行動や体の症状で表現することが多くなります。

### 行動の症状

- そわそわして落ち着かない
- いつもしていたことができなくなる
- おねしょや指しゃぶり、あかちゃん言葉等のあかちゃんがえり
- 保育園に行きたがらない
- 親や特定の保育士から離れたがらない
- 同じ質問を繰り返したり、何度も確認したりする

### 体の症状

- おなか痛い・頭が痛い
- 夜中に何度も起きる 夜泣きが増えた
- 何度もトイレに行く
- 寝つきが悪くなる・何度も目を覚ます

### 気持ちの症状

- あまり笑わなくなった
- 泣いたり怒ったり気持ちの波が激しい
- 元気がない
- イライラして親や保育士、友達にあたる

程度の差はあれ、これらの反応は子ども自身の防衛本能で、自然なことであり、異常なことではけしてありません。子どもの反応に、まわりの大人が気が付いてサポートをしてあげることで、子どもは自分自身の力で乗り越える力を学んで行くことができます。

子どものSOSには、子どものところに不安が隠れていることを大人が理解することが大切です。冷たく突き放してしまうことで、不安が大きくなってしまう場合もありますので、次ページのような対応をして頂くといいと思います。



### 臨床心理士による電話相談 ☎ 子育て支援課 043-484-6415

お子さまやパパ・ママのこころの状態でご心配なことがありましたら、お電話ください。日頃、保育園等を巡回相談している臨床心理士等が保護者の方のお話をお聞きます。

■時間 13:00～16:00のあいだ \*予約制ではありません

\*ご都合がつかない場合、対応を検討いたしますのでご連絡ください。

■日程 令和2年10月1日(木)・10月6日(火)・10月22日(木)

11月2日(月)・11月13日(金)・11月16日(月)

11月30日(月)・12月14日(月)

## 子どものSOSに気づいたら・・・

### 1. 「だいじょうぶ だいじょうぶ」

というメッセージを言葉や抱っこなどのスキンシップで送りましょう。  
・携帯の電源を切って、子どもと向き合う時間を数分でもよいので作ってみましょう。

### 2. 「どうしたのかな？」

保護者から離れにくい場合は、無理に離れず  
可能であればそばにいてあげましょう。

- ・ 〇時にお迎えにくるよ、お仕事が終わったら会えるよとまた会えることを約束してあげましょう。
- ・ 小さなお子さまほど時間の概念を持つことができず、先の見通しをたてることができないために不安が募ります。

### 3. 「おはなし、聞かせて」子どもの話に耳を傾けましょう。

- ・ 子どもの楽しかったことを聞いてあげましょう。  
「ママも今日こんないいことあったよ」と親子で共有できると素敵ですね。

### 4. 「そうか、いやなんだね」「疲れちゃったかな」

- ・ 子どもがぐずったりイライラしたりしているとき、親だからといってすべて原因がわかるものでも、取り除いてあげられるわけでもありません。ぐずぐず・いらいらの気持ちを言葉にして伝えます。子どもは気持ちを受けとめてもらえるだけでも安心につながります。子どもが話したいことが言葉にならない場面もあるでしょう。
- ・ また、言葉でまだ気持ちを十分に伝えることができない小さな子どもにも、気持ちを察してもらってかけられた言葉は安心につながる魔法の言葉です。

### 5. 「コロナのこと、心配なの？ママも心配だよ。いっしょにお話ししよう」

- ・ 子どもがコロナのことを質問してきたら、大人も正直に子どもの質問に答えましょう。わからないことは、大人もわからないと伝えてください。子どもは、大人の会話をよく聞いており、大人が思う以上に大人の心配事をよく理解しています。不安から、いつもできることを「〇〇しても、いい？」聞いてきたり何度も確認してきたりすることもあるかもしれません。「心配になっちゃたのかな」と、子どもの言葉にならない気持ちを大人が代弁してあげたり、「それいいんだよ」と穏やかに承認してあげることで、子どもはいつもと同じでいいんだと安心するでしょう。

