

講師：太田 桂子 氏
(元 島根大学医学部附属病院 医療ソーシャルワーカー)

演題：「コロナ禍で子どものまわりの大人にできること」

川跡地区青少年育成協議会では、川跡地区保護司会との共催で去る7月22日(祝)に川跡コミセン大ホールで社会を明るくする講演会を開催し、26名の方にご参加いただきました。



テーマは、「コロナ禍で子どものまわりの大人にできること」、講師には、元島根大学医学部附属病院医療ソーシャルワーカーの太田 桂子先生をお招きしました。講師は、看護師であり、平成15年からは医療ソーシャルワーカーとして、本年3月まで島根大学医学部附属病院にお勤めになり、現在は、島根県社会福祉士会理事として県全体の社会福祉の向上に力を注いでおられます。

現在、世界的な大流行を引き起こしている新型コロナウイルス感染症から身近な子どもたちを守るために、どんなことができるのかについて、医療と福祉の専門職の立場から分かりやすくお話しいただきました。(以下、講演要旨です。)

世界的な大流行を引き起こしている新型コロナウイルス感染症により、マスク装着や外出自粛など非日常にさらされて、新しい生活様式がいつしか当たり前になっています。私たちの身近にいる子どもたちはどんな影響を受けているのでしょうか？子どもは一番信頼している大人の様子をさりげなくみて、それぞれ敏感に感じています。

国立成育医療研究センターが2020年4月末以降計5回にわたり、18歳未満の子どもと保護者へ緊急事態宣言中の子どもの生活や健康、こころの状態等についてアンケート調査を実施しました。「我慢をいっぱいした1年」「心の中でイライラしていた」「両親との会話やハグすることで安心する」などの声がありました。子どもは強いストレスの中でも大人のようにストレス解消ができにくいものです。時に「頭が痛い」等身体症状や「落ち着きがない」等の行動は、自分を守るためのこころの防衛機能であり、大人は子どものサインを早めに気づくことが大切です。

子どものまわりの大人にできる8つの項目をご説明いたします。

① 子どもにわかりやすい説明を

正しい情報をその子の年齢にあった言葉で「誰かのせいではなく、目に見えないウイルスのせいであること」を伝えましょう。

② 安心と安全を保証しましょう

規則正しい生活をおくることで免疫力の低下を防ぐことにもなります。子どもと一緒に約束を考えてみましょう。

③ 子どもの気持ちを聴きましょう

どんな気持ちもふたをせず、話してよいことを伝えましょう。お風呂に入りながら、車で送迎しているさりげないひと時がチャンスです。

④ 子どもの変化をキャッチしましょう

子どもの怒りっぽい、口数が少ないなど、いつものちょっとした変化に気づくことが大切です。

⑤ 子どもと一緒に予定を立てましょう

子どものできそうなお手伝いを一緒に考えてみましょう。大人から見ても完璧ではなかったとしても、感謝を伝え自己肯定感や自尊感情を育みましょう。

⑥ 子どもとできるアクティビティを取り入れましょう

体を動かすことやトランプなどのゲーム、アサガオなどの植物観察もよいでしょう。

⑦ 大人のセルフチェックも大切です

1日1回はたちどまって、自分自身のこころの状態をチェックしてみましょう。自分のリラックスできる方法を見つけることも大切です。

⑧ 人との絆を大切にしましょう

学校や部活の友だちや先生、祖父母やいとこ等親戚と電話やSNSを通じて連絡を取り合うことにつながりを意識することになります。

大人が不安になるのも無理はないですが、過度な心配や不安を子どもたちは敏感に感じています。特別なことをしなくても日々の暮らしの積み重ねで子どもと一緒に生活を調べていくこと、こんな時こそ家庭内での親子の会話やコミュニケーションを深める機会にしてみてもはいかがでしょうか。

