



こども相談室だより

臨時便

令和2年4月発行

新型コロナウイルス感染症の影響で、お子さんが家の中で過ごすことが増えてきました。新学期が始まり、お子さん達は登校・登園を楽しみにされていたところ、また臨時休校になってしまい残念な思いをしていることでしょう。また、親御さんも様々な不安をお感じのことと思います。そのような親御さんの思いに少しでも寄り添えればと思い、おたよりをお届けいたします。



～不安に思うこと、ありませんか？～

お子さんは…

お子さんが、外遊びが制限されて家にいる時間も増え、お子さんの様子にイライラしたり、不安に感じたりすることはありませんか？ 例えば・・・

- ・家の中で騒いで、落ち着かない。大はしゃぎする。兄弟ケンカが増えた。
- ・親にいつもより甘えたりくっついてきたりする。
- ・テレビやゲームばかりで勉強しない。ゲーム、動画を見る時間が増えた。等々

いつものこととはいえ、いつも以上に気になることも多いですね。これらは不安を感じている姿とみることもできます。

実は、お子さんもいつもと違う状況に、目には見えないかもしれませんが不安を感じています。園や学校に出かけていく、友達に会い遊んだり話したりする。そのような当たり前の生活を送ることができないことは、大人が思う以上にお子さんに負担をかけています。いつも通りの行動ができないことは、親御さんもお子さんと同じなのです。「そう思って見てみれば、このくらい仕方ないかな」と思えてくるかもしれません。「もう！ どうしてこんなことばかりなの！」と思った時にはまず深呼吸してみましょう。気持ちが少し落ち着くのではないのでしょうか。

おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症の感染者情報が増えてきて、「自分達のまわりは大丈夫かしら？」「普段通りの生活が出来なくて疲れる」「学校等の休校はいつまで続くのかしら？」と見通しのつかない状況に心配は尽きませんね。人の感じ方や受け止め方は人それぞれですから、疲れや混乱も人それぞれです。ましてやお子さんがいつもと違う様子となれば、お疲れはなおさらだと思います。

このような状況ですので「いつもと同じに出来ないことは、ほかのお宅も同じ」「〇〇さんはもっと大変だから弱音なんかはけない」「どうして私ばかりこんなにイライラするのかしら？」とまわりと自分を比べることは控えて、自分の気持ちを最優先にしましょう。

体調を崩さぬよう、しっかり食べよく眠ることが大切です。また、わずかな時間でも自分の時間を持ち、疲れてしまったら心身を休めることも大切です。無理せず過ごしたいですね。

一人で不安を抱えずに誰かに相談してみませんか。こども相談室にお気軽にお電話ください。

長野市子育て支援課こども相談室

相談専用電話番号
026-224-9746

平日 8時30分～17時15分
毎月第2火曜日（祝日なら第3火曜日）
17時30分～19時30分



一緒に遊びましょう

空いた時間に親子で一緒にふれあい遊びをしませんか。
ゆったりした気持ちでどうぞ。



【ひっぱりっこ】0~1歳

お子さんが手を伸ばしてタオルをつかんだら、
親子でひっぱりっこします



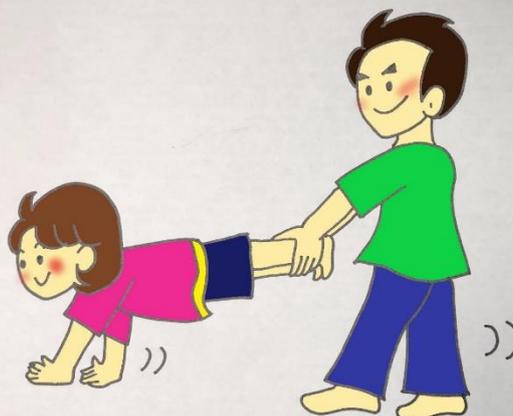
【すべり台】1~2歳

親御さんは膝を曲げて座り、お子さんは膝の
てっぺんから足先に向かって滑ります。



【ギッタン バッコン】2~3歳

親子で向かい合い、足の裏を合わせて座りま
す。手をつなぎ「ギッタン バッコン♪」と
言いながら体を前後に傾けます。



【手押し車】4歳~

腹筋や背筋、腕力を使うダイナミックな運動で
す。持っている足の高さを低くすると、少し歩
きやすくなります。

会話のできるお子さんには、心配そうにしていたら、「大丈夫だよ」「気にしないで」ではなく「怖いよね」「心配だね」とお子さんの気持ちを受け止めるような言葉がけをしてみてください。

~ちょっぴり リラクゼーション~

呼吸法

- ①鼻からゆっくりと息を吸います。
身体が空気で満たされるイメージをします。
- ②口からゆっくりと息を吐きます。
身体がほぐれるイメージをします。
- ③ゆったりと、5回繰り返します。

日中に、何回かやってみてください。

