

# 緊急事態宣言のなかでの子育て ～ママ・パパ・保護者へのメッセージ～



新型コロナウイルス感染症拡大防止と  
子どもの心身の健康のバランス

その2

# 緊急事態宣言の中での子育て ～ママ・パパ・保護者へのメッセージ～

乳幼児期～小学校低学年の子どもと向き合う大人の皆様、外出自粛が長引き、ストレスフルな生活になっていませんか。子育て支援の専門家、大豆生田啓友氏(玉川大学教授)による、がんばりすぎない子育てのヒントを紹介します。



- i. がんばりすぎないようにしよう！－「まあまあの母親」でいい
- ii. あなた一人だけではない－「わかってくれる誰か」を探そう
- iii. 子どもも困っている－子どもは本来、活発で枠にはまらない存在
- iv. 子どもの心のケアで大切なことは？
- v. パパの出番です！－父親の役割のチャンス
- vi. イライラ解消法を持とう－アングーマネジメントの活用
- vii. 困った場合は相談を－もし、手をあげそうになったら

# ○がんばりすぎないようにしよう！

## —「まあまあの親」でいい

- ・ 毎日の密室育児、しかも先行きが見えないのだから、誰でも不安やストレスが大きくなるもの。
- ・ 当たり前前に子育てするだけでも大変なのだから、当然です。
- ・ 今のままのあなたはステキで、十分にがんばっています。
- ・ だから、がんばりすぎないで、完璧でなくていいのです（カナダのスローガンに「完璧な親なんていない」という言葉もあります）。
- ・ ウィニコットという乳幼児精神科医は good enough mother(まあまあの母親)でいいと言っています。
- ・ 肩の力をぬいて、「まあ、いいか」と思うように心がけましょう。



# ○あなた一人だけではない —「わかってくれる誰か」を探そう

- こんなにイライラしているのは自分だけではないかと自分を責めている方もいるかもしれません。
- でも、程度の差はあれ、密室育児は誰でもイライラしてしまうものです。少し疲れているのです。
- だから、自分の気持ちをわかってくれる誰かを見つけましょう。誰かとおしゃべりするだけで、ホッとできるかもしれません。
- 少しの時間でもとれば、じっくり本を読んだり、映画を見たりしてみましよう。自分を見つめる、自分自身との対話の時間です。



# ○子どもも困っている

## ー子どもは活発で枠にはまらない存在

- ・子どもが泣いたり、駄々をこねたりすると、イライラしてしまうこともあるでしょう。
- ・でもそれは、子どもらしい姿でもあるのです。子どもも毎日の窮屈な生活に困っているのかもしれない。
- ・子どもは身体を動かしたり、いたずらをしたり、騒いだり、大声で泣いたりなど、枠にはまって生活するのが難しい存在です。
- ・だから、わがままはある程度、仕方がないと考えましょう。
- ・ゲームや動画を見る時間が多少多くなるのもこの時期はちょっと大目に見ましょう。
- ・でも、家でできる遊びや生活を工夫しましょう。  
（「新型コロナウイルス感染拡大防止と子どもの心身の健康のバランス その1・その3」参照）



# ○子どもの心のケアで大切なことは？

- ・「なぜ、外に出られないのか」を聞かれたら、子どもの年齢や発達にあったわかりやすい説明をしましょう。
- ・親の不安が子どもに伝わるものです。できるかぎり、機嫌よくかかわれるよう親が上手にリフレッシュしましょう。
- ・ちょっとした散歩や外出も子どもには必要です。最新の情報を得て、安全を確保しながら外に出ましょう。
- ・親子での絵本読み、スキンシップや身体を動かすことは子どもの心のケアにつながります。
- ・子どもの小さなころの写真や動画を見るなど、幸せの時間を共有しましょう。



[目次に戻る ↗](#)

参照：日本臨床心理士会 子どもにかかわるすべての方々へ

[http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321\\_1583138601335720.pdf](http://www.jsccp.jp/userfiles/news/general/file/20200302174321_1583138601335720.pdf)

# ○パパの出番です！

## ー父親の役割のチャンス

- もし、これまで子育てや家事の多くをママが担っていたとするのであれば、今こそパパの出番です。
- ママの満足度の高さと、パパの子育てや家事への積極性は相関性があります。
- パパたちも大変だと思います。でも、テレワークでパパが一日家にいるのに、家事や子育てのほとんどをママがしているとすれば、どう感じるでしょう？
- 家にいる時間ができたのであれば、子どもとの関係を作ったり、家族の中での存在感を持つチャンスです。それはきっと、良好な夫婦関係、家族関係につながると思います。



# ○イライラ解消法を持ちましょう！

## ー「怒りのコントロール(アンガーマネジメント)」の活用

- ・自分にあったイライラ解消法をいくつか持っていてみましょう。
- ・音楽を高音量でヘッドフォンで聴く、ストレッチをするなど。
- ・その他、「怒りのコントロール」・「アンガーマネジメント」などを調べて、自分に合った方法で実践してみましょう。



# ○困った場合は相談を

## ーもし、手をあげそうになったら

- ・それでも、気持ちが収まらなければ、あなたのストレスはかなり大きくなっています。
- ・身近な相談窓口にご相談しましょう。(役所の相談窓口、保健センター、地域子育て支援拠点、児童相談所、保育所、小児科等)



制作：公益社団法人 こども環境学会(2020年4月23日)

執筆：大豆生田啓友 編集：中川千鶴 北方美穂

絵：いらすとや