

## 非常事態宣言の解除が見え始めた今、子どもたちと一緒にできること

スクールカウンセラー

田中 寿夫

新型コロナウイルス感染予防に伴う非常事態宣言も、感染者の減少がみられた都道府県から少しずつ解除されはじめました。千葉県もそのタイミングがいち早く訪れることを、感染予防を続けながら、ただただ願うばかりです。

さて、今後、非常事態宣言が解除され、学校再開の告知がなされた際、これまでがんばって自粛生活になじもうとしてきた子どもたちは、どのように反応するのでしょうか。

また、これまでとは異なる学校生活スタイルとなるかもしれませんが、実際に学校が再開されてから子どもたちはどのような反応を示すのでしょうか。

少し先回りした考えかもしれませんが、学校再開の報を受けた際、もし戸惑いを感じるお子さんがいた場合、その子どもたちとどのように関わることができるのかなどについて考えてみたいと思いました。学校再開時に、子どもたちが元気に笑って登校できるための一助になれば幸いです。

### ○学校再開が告知された段階

学校が再開される報を聞き、多くのお子さんは、「やっと学校にいける！」と喜びを感じると思います。しかし、その一方で、やっと慣れた自粛生活から、もう一度学校に行く気持ちをつくることにしんどさを感じることもあるかと思います。特に低学年のお子さんほど、「おうちを離れるのが寂しい・怖い」という気持ちが出てくる場合もあるかもしれません。

今後、学校再開の報を受けた際、ご家庭の中で、きっとそのことが話題になるかと思います。その際に、もし新たに環境が変わることへの戸惑いや不安を語るお子さんがいた場合、まずは、その戸惑いや不安を聴き、その気持ちをじっくりと受けとめていただけたらと思います。多くの場合、人は不安な話などをじっくりと語りきる過程のなかで、同時に前向きな気持ちの片鱗を示す場合もあるように思います。大変な環境の中でも、自分なりにがんばろうという気持ちも同時に語ってくれることがあります。ぜひ、そのような気持ちの片鱗が出てきた際には、不安などの気持ちを受け止めながらも、その片鱗にも焦点を当てて話をきいてあげてほしいのです。そしてそのような片鱗に焦点があたった語りが広がると、苦境の中でも人生を生きようとする気持ちが育っていくように思われます。そのような気持ちのやり取りは、子どもの成長を支える重要なコミュニケーションのひとつだと考えています。

もちろん、以上のようなコミュニケーションを絶対にしなくてはならない、というわけではありません。子どもの前向きな気持ちを引き出すことを目的に、大人が無理にポジティブな話ばかりしようとする、逆に子どもは気持ちを閉ざしてしまうことがあります。時には、前向きに考えられない自分を責めてしまうなど逆に傷つきを与えてしまうことがあります。

学校再開の報を受けても、その子のペースで適応できるように、大人もゆっくりと関わっていくことが何よりも重要だと考えます。

一方、学校再開の報を受け、学校に行きたい気持ちがありながらも、新型コロナウイルスに対する不安から外に出ることが怖い、と感じるお子さんもいるかと思います。登校が再開し、自分以外の友達が登校していることを想像し、しばらくして実際に登校しているという話を聞くと、学校に行きたくてもいけない子どもは、焦りや罪悪感、取り残された気持ちなどを感じるようになるかと思います。自分を責め、だんだんと気分が落ち込む（子どもの場合は、イライラしたり攻撃的になったりする）ことも増えてくるかもしれません。

そのようなお子さんに対しては、「不安なんか感じなければいいんだよ」と、その気持ちと真逆の対応をとるのではなく、学校に行きたいけど行けないという気持ちや、**学校に行けない焦りや罪悪感などについて寄り添い、受け止めること**から始められたらと思います。同時に、もともと持っているコロナに対する不安からの、現実的な対処方法から検討していくことが重要になるかもしれません。例えば、登校時に電車に乗ることに不安をもっている子どもに対しては、「登校時間をずらして、満員電車を避けることができたらどうなのかな？」など、お友達と会えないことに不安をもつ子どもに対しては、「オンラインでもお友達と会える方法はないか、担任の先生とも相談してみようか」など、現実的な対処方法を検討することで、子どものもつ不安を少しずつ軽減していくことが期待されます。

また子どもの中には、ワイドショーなどから得た情報に不安が喚起されている、現実以上の不安をもってしまっている場合もあります。正しい知識や対処を確認することで、その大きな不安を軽減することができるかと思います。

子どもの不安を受けとめ、その対処方法をひとつひとつ話し合うやりとりは、たしかに時間がかかるかもしれません。しかし、時間がかかる分だけ、それはその子どもの知識や力として身につくのではないのでしょうか。腑に落ちた話は、とってつけた話よりも、きっとその子のものになると思います。

学校に行くことに不安を強く感じる子どものケアの場合においても、ひとつずつやっていくぐらいの気持ちで取り組んでいただけたらと思います。もちろん、もしご家庭内だけで、お子様の不安が収まらない場合は、スクールカウンセラーや学級担任にもご相談ください。学校とかかわれているという実感を少しでも得られるだけで、子どもの気持ちは楽になることがあります。

## ○学校再開後しばらくの間の子どもの反応

学校再開当初、子どもは、登校できる喜び、友達と関われる楽しさ、勉強できるわくわく感など、ポジティブな話をご家庭内でも多く語るかと思います。このような時期は、がんばろうという気持ちが前面に出てきて、新しい生活に慣れるしんどさなどが隠れて見えなくなっている場合があります。

このような時期では、子どもの前向きな話を受け止めてあげながらも、もっと頑張ろう、という気持ちを促進するような関わり方ではなく、楽しい気持ちを受け止めつつも「楽しい話がいっぱいでうれしいよ。でも頑張りすぎちゃうと疲れちゃうから、のんびりやろうよ」と、リラックスできるような関わり方が重要だと思います。その子の前に立って引っ張るような関わり方ではなく、その子の気持ちよりも一歩引いて関わってあげるほうが、息切れなく適応していくために役立つかもしれません。

どのような段階においても共通して言えることは、無理をしない、ということです。なによりも、子どものペースに合わせる事が大事です。子どもたちの不安を受け止めつつも、子どものもつ素直でまっすぐ成長する気持ちを大事に育てるためにも、まず大人もリラックスできることや少し体を動かすことなど、自分自身の身体的、心理的ケアをあえて意識的に実施していくことが肝要かと存じます。無理なく少しずつ取り組めたらと思います。

以上、長々と書き綴ってしまいました。長期間自粛生活を求められ、疲れが出ている今、新たに学校再開が見えてきたことによる希望と、それに伴う変化への戸惑いが出て、あたりまえの時期だと存じます。希望を感じるからこそ、最後のひと踏ん張りとかんばりすぎてしまうかもしれません。どうぞがんばりすぎず、小さなことからひとつひとつ準備したいところです。まずはこれまで忘れかけていた、日常生活の中にある輝き、例えば、夏も近づき新緑の葉を見て美しいと感じる気持ち、じっとり暑さを感じる初夏の日差しと吹きぬく風の心地よさを、再度感じるころから始めるぐらいが、ちょうどよいかと思います。

子どもは、大人も驚くぐらい、純粹で前向きでまっすぐな気持ちをもっていると思います。スクールカウンセラーとして子どもたちの話をいろいろ聞いてきた経験から、子どもの中には「学校めんどくさい」と言葉では言いながらも、実はいろいろ話を聴くと、学校に行くと「友達と楽しく遊びたい、先生とお話したい、自分の知らないことを勉強しない」など、心の奥ではそんな気持ちをもっている子がほとんどのように感じます。(だからこそ、学校に行けなくなることで一層苦しみが高まってしまってきたお友達ともたくさん会ってきました)。

子どもたちは他種多様な性格をもつ、それぞれが魅力的な唯一の存在でありながらも、その一方で、誰もが共通して他者との間で温かい情緒的な接触を求め、また、新たな自分をつくる好奇心に満ち溢れた存在だと思っています。現在のような困難な状況の中で、そのような輝きをもつ子どもたちの成長を支える機会をいただけておりますことに大変感謝しております。

学校が再開され、お子様や皆様と一緒にお会いできる日を、うがい手洗い、3密を回避しながら、まだかまだかと楽しみに待っております。それでは失礼いたします。

※スクールカウンセラーへのお問い合わせ・ご相談は、昭和学院小学校 047-300-5844 までご連絡ください。(火・金曜日 10:00-14:00)