

小中学生の保護者のみなさんへ

分散登校からではありますが、ようやく学校が正式に再開しました。

子どもたちは、友だちと会えたり、みんなで一緒に勉強できたりと、きっと嬉しい気持ちがあることでしょう。親御さんたちも少しはほっとできたでしょうか。

ただ、学校再開のこの時期は、子どもたちを注意深く見守りサポートしていく必要があります。

1. 長期間の休校による影響

休校中に気をつけていても、やはり「生活リズムの乱れ」や「体力の低下」は多くの子どもたちに出てきます。

朝起きて、ご飯を食べて、歩いて学校に行く。机に座って授業を受け、体育をし、友だちと遊び、部活をする。歩いて帰って、ご飯を食べ、夜は疲れて寝る。そんな当たり前の日常の中で、子どもたちは自然に体力がつき、生活リズムもできていました。

学校が再開したからといって、突然元に戻れるわけではありません。また、口うるさく注意すれば元に戻るといえるものでもありません。

すこし長い目で見てあげて、徐々にこの生活に慣れさせていきましょう。その中で必ず体力や生活リズムは元に戻っていくはずです。

今は歩いて学校に行っているだけでもたいしたものですよ！

細かいことは大目に見て、「よく頑張ってるね」と子どもたちを褒めてあげましょう。

2. 学校が始まることでの不安や緊張

今年の6月は、いつもの年の4月とほぼ同じです。新しい先生に、新しいクラスメート。「友だちできるかな」、「先生はこわくないかな」、「勉強についていけるかな」と、期待と不安と緊張が入り混じった中での新学期のスタートです。

更に今年は新型コロナのために、「マメな手洗い、マスク着用、ソーシャルディスタンス」というおまけまでつき、楽しみにしていた行事の中止などもあります。

このような状況の中、子どもたちは体力だけでなく日々たくさんの「心のエネルギー」を使って生活しているということを分かってあげてください。

3. 過去の経験から

東日本大震災による長期の休み明けに、いじめや不登校が増えたところがあったそうです。震災でたくさんのストレスを抱えた子どもたちが、自分でも意識せずに友だちに当たってしまうということもあったでしょう。また、もともと集団に合わせることや勉強、人間関係が苦手なところで登校していた子どもたちが、いったん長期に休んだあと再び適応するのがたいへんだったということもあるかもしれません。

今回は日本中の子どもたちが長期間休まざるを得ませんでした。震災の時ほどの悲惨さはないとしても、似たようなことが起こっても不思議ではありません。

<ご家庭へのお願い>

自分自身も大変な中で、世の中の状況も感じ取りながら、今子どもたちはとてもがんばろうとしています。こういう時期だからこそ、表からはよく分からない内面に気をつけてあげてほしいと思います。「心のケア」が大切な時期です。

- ①学習の遅れや家庭学習などが気になるところでしょうが、今はあまり追い立てるような言い方はやめましょう。「生活に慣らす」という所からのスタートです。
- ②お子さんの表情や態度で気になるところがあったら、「学校が始まったけどどんな気持ち？」などと優しく聞いてみましょう。もし何か話してくれたら、「そうなんだ」「そうだよね」と受け止めてあげてください。年齢が低ければ「キュー」っとしてあげるのもいいでしょう。安心感を与えることは、がんばるための「心のエネルギー」になります。
「別に…」と話してくれなくても大丈夫。「お母さんは（お父さんは）あなたのことを気にかけているよ」という気持ちは伝わります。
- ③心配な時は、学校にも伝えてください。教職員がお子さんの様子を何気なく観察したり、声がけをすることができます。スクールカウンセラーへの相談も可能です。

<最後に>

子どもというのは身近な大人たちの気分を感じ取り、その影響を受けやすい存在です。大人の不安や焦りは、子どもの不安や焦りにつながります。

何よりも子どもたちへの安心感を与えることが大切な今、短時間でもリラックスできる時間を作ったり、「今日の小さな幸せ」を探したり、「がんばっている自分」を褒めたりして、大人自身が落ち着いた気持ちでいられるといいと思います。どうぞご自身を大切に！

東部教育事務所より