



体と心のケア 新型コロナウイルス対策7つのヒント

新型コロナウイルス感染症が拡大し、私たちの生活や健康に大きく影響しています。見通しが立たない状況が続く、不安が大きくなるのではと危惧しています。そんな中で、子供に分かりやすく教えるために「感染予防と心のケア対策のヒント」をまとめてみました。

① 手洗い・せきエチケット

- ・手を洗うタイミングを決めておく（手洗いの仕方は裏面）
- ・外出から帰ったとき、食事の前、せき・くしゃみのあとなど
- ・せき・くしゃみが飛び散らないようにマスク・ハンカチ・ひじで口をふさぐ

② 人との距離をとる

- ・手を広げても届かない距離をあける（2～4メートル）

③ 3つの密をさける

- ・むんむん（密閉）・ぎゅうぎゅう（密集）・がやがや（密接）をさける

④ 家で楽しく過ごす

- ・家の中で一人でもやれること、ちょっと元気になれることを見つける
- ・なわとび、ダンス、体操など、軽い運動をし、深呼吸をする
- ・段ボール箱などを利用し、自分の住み家作りをする



⑤ 安全な避難場所

- ・ジョギングや散歩など、3密をさけて時間を過ごせる安全な場所を見つける。防犯ブザーを持っていくとよい

⑥ 困ったときリスト

- ・いざというとき、SOSを出すところ、連絡できる人などを書いて貼っておく。親の勤め先・学校（保育所・幼稚園など）・警察・救急・電話相談など

⑦ 体・心のチェック

- ・体と心の調子を毎日チェックする
- ・数字「体調は0～10のうち何点？」、色「今日の気分は赤・青・黄色の何色？」を問かけ、「どうして、そのわけは？」と、子供の気持ちをきくことが大事
- ・不安・怖い・イライラなどの気持ちOK、喜んだり楽しんだりもOK



sally

子供一人ひとりの実情に合わせて、できることをできる範囲でやるのが大事と教えてあげてください。制約の多い生活の中で、心まで閉鎖的にならないようにしたいものです。保護者の皆様も、悩み・心配事があれば、「そよ風サポート」にお寄せください。とくに外出がしにくい今は、電話相談をご活用ください。（参照:NPO法人ぶるすあるは 子どもステーション）

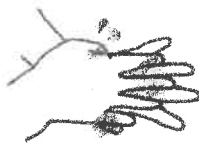
うつらないために、うつさないために（手の洗い方）

1



手をぬらし、せっけんを泡立て手のひらをよく洗う

2



手の甲をのぼすように洗う

3



指先・爪の間を洗う

4



指の間を洗う

（参照：厚労省の資料）

5



親指を手のひらでねじるように洗う

6



手首を洗い、流水ですすぎ清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取る

☆三 おみ しげる 尾身 茂さんの言葉（政府の専門家会議副座長・諮問委員会会長）

『One for All, All for One』

（一人はみんなのために、みんなは一人のために）

というラグビー精神で、心を一つに乗り切りましょう。

「3蜜」を避けて、行動を変えてください。

尾身茂：伊豆諸島などで地域医療に従事。厚生省（現厚生労働省）を経て世界保健機関（WHO）に入り、2002～03（平成14年から15年）に重症急性呼吸器症候群（SARS）が流行した際、西太平洋地域事務局長として陣頭指揮を執る。現職は地域医療機能推進機構理事長。

感染者が確認されると、その人の「濃厚接触者」に感染が広がっていないかを保健所が、感染者との「距離の近さ」一緒にいた「時間の長さ」を調べます。

では「濃厚接触者」とは？ 必要な感染予防策を取らずに「相手に触れる」または、「対面で互いに伸ばした手と手が触れる距離（目安が2m）で一定の時間以上の接触があった場合などが該当することです。

（参照：産経新聞4月10日付「コロナに負けるな」から）

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画



これって体罰になるの!?

コロナ自粛生活が徐々に緩和されています。外国のメディアで報告されているように、自粛生活が長引いたことで、家庭内暴力や虐待の増加が心配されています。

令和2年4月1日から、体罰禁止が法で定められたことをご存じですか。

「親権者は児童のしつけに際して体罰を加えてはならない」と児童福祉法が一部改正され、法制化されました。

❖ 体罰は必要か？

「しつけのために体罰は必要ですか」というアンケートを実施したところ、全国では保護者の約6割が体罰を肯定する意見がありました。大洲市の調査（大洲市PTA連合会人権委員会実施：令和元年度）では約4割となっており、全国に比べてやや少ない結果です。



sally

体罰を肯定する意見の中には、「自分も親からされてきた」「たたかないと子どもが言うことをきかない」などの意見があります。体罰を用いると、すぐ言うことをきくという点で即効性があるようですが、それは体罰の恐怖によって一時的にコントロールすることによるものです。子どもが納得して行う行動ではないので、「言うことをきかない」ことが繰り返されてしまいます。

❖ これって体罰？

ふだん、こんなことをしていないでしょうか。



- ◇ 口で3回注意したけど言うことをきかないので、頬をたたいた
- ◇ 大切なものにいたずらしたので、長時間正座させた
- ◇ 友達を殴ってケガをさせたので、同じように子どもを殴った
- ◇ 他人のものを盗んだので、罰としてお尻をたたいた
- ◇ 宿題をしなかったので、夕ご飯を与えなかった

これらは全て体罰となります。保護者がしつけるためにやっていることが、体罰となることがあるのです。ただし「道に飛び出しそうな子どもの手をつかむ」「他の子どもに暴力を振るうのを制止する」等は、体罰には当たりません。子どもの身体に何らかの苦痛または不快感を引き起こす行為は、どんな軽いものであっても体罰となるのです。そして、体罰は子どもの成長・発達に悪影響を与えることは科学的にも明らかになっています。

❖ 体罰によらない子育てを

子どもの権利が守られる社会を実現していくために「体罰は必要か」を考えていく必要があります。保護者が子育て等の悩みを抱え込まず、周囲の力を借りることや、体罰によらないしつけの方法を知るなどの工夫が必要です。社会全体で体罰によらない子育てを推進するよう、「そよ風」も応援していきます。

☆ 新型コロナウイルス
命を守るために



◆ 基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- せきエチケットの徹底 (👉)
- 3密の回避
 - 換気の悪い空間「密閉」
 - 多くの人々が密集する「密集」
 - 近距離での「密接」した会話・発声
- 毎朝で体温測定、健康チェック
- こまめに換気
- 身体的距離の確保

【せきエチケット】

- マスクを着用する
- 袖で口・鼻を覆う



- ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

- × 手でおさえたり、何もせずにせきやくしゃみをする



新型コロナウイルス感染症の症状は風邪と似ている。発熱やせき、のどの痛み、体のだるさ(倦怠感)のほか、下痢や嘔吐を伴う場合もある。臭覚や味覚の異常を訴える患者も少なくない。潜伏期間は1〜12・5日で、多くは5〜6日。風邪やインフルエンザは3〜4日で快方に向かうが、新型コロナウイルスは軽症でも7日ほどは症状が続く。患者の8割は軽症だが、肺炎を起し重症化し、死亡するケースもある。

注意



軽症者が注意すべき症状

※は家族が見て判断した場合

表情・外見

- 顔色が明らかに悪い※
- 唇が紫色になっている
- いつもと違う、様子がおかしい※

息苦しさ
など

- 息が荒くなった(呼吸数が多い)
- 急に息苦しくなった
- 肩で息をしている、ゼーゼーしている
- 日常生活の中で少し動くと息が上がる

意識障害
など

- ぼんやりしている(反応が弱い)※
- もうろうとしている(返事がない)※
- 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする



コロナに負けるな

hico

(出典：令和2年5月14日付産経新聞「命を守るために」から)

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎 2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画



怒りたくなったら 6秒間待つて

新型コロナウイルス拡大で、生活のリズムが崩れたと思います。今では、学校が再開し、ほっとされていることでしょう。

子供が家で終日過ごすのは、親も子供も何かと心配が生まれ、ストレスを感じてしまうものです。イライラすることも増え、つい子供にあたり怒ってしまうことがあったのではないのでしょうか。

◆ なんだかイライラし、何でもないことなのに子供を怒ってしまった。

◆ よくないと分かっているけど、感情のまま、子供を怒ってしまった。

こんな思いは、誰にも子育て中によくあることです。あとから、「怒っても疲れるだけなのに、怒ってしまう自分」「あんなに厳しく叱らなくても悔やむ自分」と、自己嫌悪に陥ることがあります。そんなときは子供に素直に謝れば気が楽になります。

◆ 怒りが生じるのは自然

どうして私は、すぐ怒ってしまうのだろう、と悩む親は少なくありません。でも、「怒り」は「喜怒哀楽」の言葉があるとおり、人間の大切な感情なのです。生ずるのは自然で、取り除くことはできません。「怒ってはダメ」と思い込むと辛くなります。

自分の感情を受け入れることも大切なことです。自分はどんなことで怒ったのか、自分と向き合ってみるのもいいでしょう。「親（子供）はこうあるべきだ」と思い込んでいたせいだったかもしれません。



◆ 怒りを感じたら6秒ルール

幼少期から実父と継母による壮絶な虐待を受け、中2で保護されるまでに、自ら命を絶とうとした島田妙子さん（児童虐待防止機構オレンジCAPO理事長）。「後悔しない怒り方を考える方法」について「アンガー（怒り）マネジメント」という方法を取り入れ、「6秒ルール」を提唱しています。



怒りが沸点に達すると、脳からアドレナリンが大量に分泌され暴力的になります。そのときに深呼吸をし、たった6秒間待つだけで、アドレナリン分泌が収まり、冷静さを取り戻せるのです。こうした、誰にでも簡単にできる知恵を多くの人に広めることで、被害者を救うだけでなく、加害者となって苦しんでいる人も救いたいと思い、活動し、全国各地で講演活動もしています。

◆ ストレスと「怒り」

イライラしているときには子供を余計に怒ったり、機嫌のいいときは余り怒らなかつたりすることはありませんか？ これは怒りの感情がストレスに関係しているからです。ストレスは子供も大人も人それぞれ少なからずありますが、あり過ぎると怒りっぽくなるのも事実です。ため込まないほうが、自分の心の平安のためにも、子供のためにもいいことなのです。

（参考資料：「アンガーマネジメント入門」安藤俊介著
・「到知」2018.3月号「すべてを肯定して生きる」から）

体罰によらない子育てを考えよう

—具体的な工夫のポイント— その1

そよ風通信 126号（5月）で体罰についての考えをお伝えしました。今月号から、「具体的な工夫のポイント」をいくつか載せていきます。

【子どもとの接し方】

- ❖ 子ども観を見直す：子どもは生まれた時から、親とは別の人格を持って生まれてきます。理想の子どもに育てたいと親は願うものですが、子どもを自己愛の対象にしてはいけません。自己愛とは親のために良い子であって欲しいと願うことです。親は子どもに対し、人格をもつ人間として認めること。子どもの良いところを伸ばすよう見守っていくことが大切です。
- ❖ 子どもの気持ちを受け止める：子どもは受け止められることで、自分が親から大切にされていると感じます。「イヤだ」と言うのも子どもの気持ちであり、感情をもつこと自体はいけないことではありません。まずは、子どもの気持ちを受け止め、そのうえで子どもに問いかけ、どうしたらよいかを一緒に考えていくのです。年齢や成長・発達などに応じて、子どもの気持ちや考えを聞くことが大切です。



☆≡「手洗い」はどのくらい有効なの？

東京都などの研究チームが平成 18 年に公表しています。手にウイルスを付着させて洗い流す実験をした結果は下記の通りになりました。

- 流水によるすすぎを 15 秒間するだけでもウイルス量は 100 分の 1 に低下。
- 「せっけんで 10 秒もみ洗いをし、流水で 15 秒すすぐ」を 2 回繰り返すと 100 万分の 1 レベルまで減少。



東京医療保健大学の菅原えりさ教授によると、「アルコール消毒はもともと手洗いと同等の効果があるとして認められたもので、ウイルスは手洗いで十分除去できる」と説明しています。

※新型コロナウイルスの感染防止には、せっけんと流水で正しく手を洗うことが有効

（出典：令和 2 年 5 月 20 日付産経新聞「コロナに負けるな」から）

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前 9 時～午後 4 時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎 2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画



ネット依存とゲーム障害

スマホの普及やオンラインアプリの増加・多様化に伴い、子供たちのネット依存が急激に増えています。これらを踏まえ、WHO（世界保健機関）は、2019年5月にゲーム障害（ゲーム依存と同等）を新たな疾病と認定しました。大洲市の子供たちも例外ではなく、コロナによる休校の影響もあり、ゲーム依存の問題が深刻化しています。

1 ネット依存・ゲーム障害とは？

ネットやオンラインゲームに依存すると、自分では使い方や時間をコントロールできなくなり、日常生活に支障が出てくるのが最も問題とされることです。

どのくらいの使用から依存症？

○ 正常の範囲での使用は青信号

- ・勉強、睡眠時間には全く影響はない
- ・決めた時間にはやめることができる
- ・毎日同じ時間にはやらない
- ・注意されたらやめることができる

△ 少し心配なグレーゾーンは黄信号

- ・学校生活は普通に送れている
- ・暇なときは、勉強よりも優先している
- ・やめる時間を守れないことがある
- ・周りの人にやめてと言われる

× 依存・病気レベルは赤信号

- ・何よりも、ネットやゲームを優先する
- ・やめる時間を守れない



- ・ネットやゲームができないと機嫌が悪い
- ・勉強、睡眠時間に影響が出る
- ・学校に遅刻、欠席することもある

2 オンラインゲーム依存にどう対応？

積極的に会話する

誰と何のゲームをどのくらいの時間やっているのか、ゲームをやっている時の気分なども一緒に聞いてみましょう。やっていてどんなところが面白いのかも聞きます。

もしかしたら、自分の意思ではなく、友達に誘われたからなどの理由だけでなんとなくやっているだけかもしれません。声に出すことで、必要性や時間を意識した使い方を考えることができます。



Sally

ゲームを習慣にしない

ゲームは毎日の習慣にしないことが重要なポイントです。決めた時間の範囲だからと、毎日同じ時間にするとう習慣化してしまいます。時間があるからやってみようではなく、不定期に本当にゲームをしたいときだけという方法なども提示し、使用時間を話し合いながら一緒に決めます。

どう対応しても、なかなか改善が見られない時は、専門機関への相談や医療関係の受診を考えてみましょう。

[参考：「Q&Aでわかる子供のネット依存とゲーム障害」
久里浜医療センター院長 樋口進著]

体罰によらない子育てを考えよう

—具体的工夫のポイント— その2

【子供との接し方】

❖ 行動に注目して、肯定的・具体的に話す

子供に伝わりやすい方法・内容で説明するようにします。

「走らない！」と怒鳴りつけるのではなく、「歩こうね！」など、肯定的で分かりやすい声かけをするのが効果的です。また、子供に指示を伝えるときには、「おだやかに、近づいて、落ち着いた声で」を心がけることも大事です。指示を受け入れやすくするには、予告する、選択肢を示すといった方法があります。

❖ 一緒にする、お手本になる

子供が片付けをしない場合は、「一緒に片付けよう」と声かけをし、共に行動するのが効果的です。静かにしていなくてはならない場所に行くときは、小さな声で話す練習をしてみるなども一つの方法です。また、あいさつなどは、日ごろの家族のコミュニケーションから学びます。相手へのあいさつを強要する前に、家族の中で「おはよう」「ありがとう」などを言い合う環境づくりを意識することが有効です。



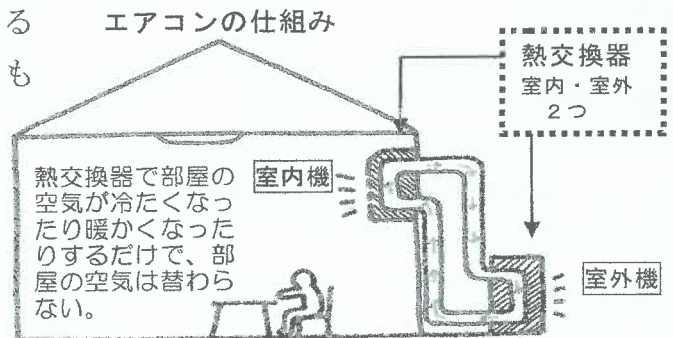
☆≡ エアコンで換気ができるの？



冷房のきいた部屋で過ごす時間が増えていますが、新型コロナウイルスの感染予防に重要とされる換気は大丈夫でしょうか？ 換気に詳しい大岡龍三（東京大生産技術研究所教授）は「エアコンで換気もできると誤解している人がいる。部屋の暖かい空気を、熱交換器の働きで冷たくして戻すだけ。空気は入れ替わっていない」と話しています。当面の対策として、まず、外からウイルスを持ち込まないように、帰宅時の手洗いなど基本的な感染予防策を徹底すること。その上でエアコンを使っている間も窓を常時、細く開けておく。

平成15年7月以降着工の住宅に設置されている24時間換気システムを運転して最低限の換気を確保することが対策になります。

（令和2年6月5日付産経新聞「コロナに負けるな」から）



※ 窓開けなどの対策で、空気を入れ替えて！

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580

月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画



子供の声に耳を傾けて

今年は短い夏休みでしたが、皆さんのお宅ではどう過ごされたでしょうか？

長引くコロナ禍の影響で、子供の7割に心身の不調が表れているとの調査結果が報告されています。(国立成育医療研究センター調べ、本年5~7月、7~17歳 3500人対象)

具体的には、頭痛・腹痛がおさまらない、イライラ、なかなか寝つけない、勉強が手につかない、学校に行きたくない、などです。

それに対して、子供のストレス反応に気づいた親は約3割弱と低いのです。多くの親は子供が「お腹が痛い」と言った時、それがストレスだと気づきにくいという現状があります。子供たちは元気そうに見えても、不安を抱えていることがあります。そして、その不安や悩みを簡単に伝えられないのです。このことを親は知っておいて、不安な様子が見えた時は子供の話を聞いてあげてください。また“子供の心の問題は遅れて出る”ということも覚えておいてほしいことです。

【子供の話を聞くポイント】

① 話しやすい環境づくり

「何か心配なことある？」と聞く。向かい合
って座るよりも、車の助手席のように横に並
んでお互いに前を向いて座ると話しやすい

② 子供の言葉を焦らずに待つ

(×) 問い詰める、決めつける

(○) 「今日どうだった？」「友だち何してた？」

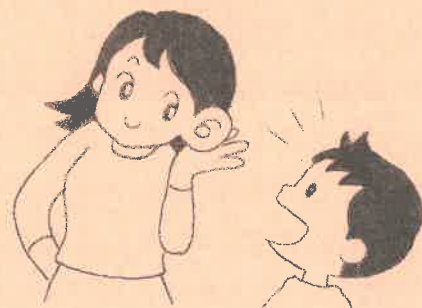
世間話の感じで言葉をかける

③ 最後まで話を聞く。話の途中で否定しない

④ 子供の気持ちを聞く。気持ちには良い・悪いはありません

⑤ 一方的に価値判断しない。子供の考えを聞いてみる

⑥ 子供の味方になる。「話してくれてよかった」



sally

新型コロナウイルスの影響で友だちとの遊びを制限されたり、給食中もおしゃべりできなかつたり、学校行事がなくなつたりと、窮屈な思いや運動不足等によるストレスがあるのではと推測されます。いろんな生活様式が変わっている今だからこそ、いつも通りの「家の中に変わらない日常がある」ことが、子供の一番の安心・安全につながるのではないのでしょうか。

さまざまなストレスを吐き出す場のない子供たちに「つらいときは、つらいと言っていいよ」と伝え、子供の声に耳を傾けて聞いてあげてください。

(資料：令和2年8月26日付愛媛新聞)

体罰によらない子育てを考えよう

—具体的工夫のポイント— その3

【子供との接し方】

❖ 良いこと、望ましいことをしたら、すぐ褒める

子供が良いことをしたらすぐ褒めることが、子供の自信や望ましい行動につながります。結果だけでなく、頑張りを認めることです。肯定的な注目は、子供の自己肯定感を育みます。



❖ 注意をそらす、モチベーションをあげる

子供が困った行動をやめない場合は、気持ちを切り替えるのに時間がかかっている場合があります。時間的に可能なら、待つことで収まることができます。難しければ、場面を切り替えて（場所を変える）気分を変えることが有効です。片付けをしないとき、「歌を歌っている間に片付けよう」など、楽しく取り組めるように子供の実態に応じて工夫することも一案です。

☆ 3 マスクの悩み 頭痛や肌荒れ 対処法知って

新型コロナのため、マスクを日常的に着用するようになり「息苦しい、倦怠感」など、体の不調を訴える人が増えたという。東京頭痛クリニック丹羽潔理事長によると、マスクが原因の「マスク頭痛」の可能性があるといい、原因は「マスクをしていると自分の吐いた息をすぐに吸うことになる。二酸化炭素が多く、酸素が少ない空気を吸うことで、脳内の血管が拡張して頭痛が起きやすくなる」ためだ。さらに、マスクのゴムがこめかみを締め付け、あごや首の筋肉に負担がかかることも頭痛の原因になるという。予防には、「感染の低い場所で1時間に1分でもマスクを外してほしい」と強調。熱中症予防のため水分補給も大切。また、マスクの着用で肌トラブル（かぶれ・乾燥・あせもなど）も大きな悩みとなっている。肌荒れ対策は右記を参照。

だいじょうぶかしら





こどものマスク

てほしい」と強調。熱中症予防のため水分補給も大切。また、マスクの着用で肌トラブル（かぶれ・乾燥・あせもなど）も大きな悩みとなっている。肌荒れ対策は右記

を参照。

（資料：令和2年9月2日付産経新聞「暮らし」から）

【マスクの肌荒れを防ぐには】

- 通気性の良いマスクを使う 
- マスクに薄く裂いたコットンを挟む
- 汗をこまめにふきとる 
- 帰宅したら洗顔→化粧水→乳液やジェル
- 炎症は保冷材をタオルで包み、冷やす

※女性専門皮膚クリニック「赤須医院」赤須玲子院長による

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画

お母さんの味方です！

こんにちは。sally です。

毎月、そよ風通信のイラストを描かせてもらっているのですが、今回は本文も書かせてもらえるとのことで緊張しています。

とは言っても、やっぱり私は絵の方が表現しやすいので4コマ漫画を描いてみました。

私事になりますが、私の娘は発達障がいがあります。特性として様々なこだわりが強く、まわりの皆さんの理解と協力で支えられてきました。今だってそうです。私自身も悩んだり落ち込んだりの繰り返しで、これも現在進行形です。

それでも不思議なことに、以前の悩みは右のように漫画のネタになるのです。その最中には考えられなかったことですが、笑いとおぼせるようになるのです。

なので、今は今で悩みがありますが、これも数年後には漫画のネタかな？と考えるようにすると、ちょっと気持ちが軽くなります。

現在、悩みを抱えて辛く苦しい思いをしているお母さん、今は信じられないでしょうけど、絶対に笑える日が来ますからね！そのお手伝いを、どうぞ私達“そよ風”にさせてください。ご希望があれば、あなたの悩みをsallyが漫画にしますから、一緒に笑いとおぼしませんか？

子ども達の笑顔のために、まずはお母さん達の笑顔を守りたいと考えています。私達“そよ風”は、いつだってお母さんの味方です！



体罰によらない子育てを考えよう

—具体的な工夫のポイント— その4

【保護者自身の工夫】

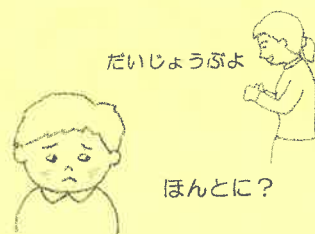
❖ 環境を整える

子供が困った行動をする場合、子供自身が困っていることもあります。子供とコミュニケーションを取り、困りごとを一緒に考えたり相談することを心掛けましょう。例えば、忘れ物が多い場合は、持ち物リストを作って可視化することや、片付けをしない場合は、何をどこに片付けるかを分かりやすく教えるなどの環境を整える工夫が大切です。

❖ 発達段階を理解する

子供のしつけが子供の成長発達段階に合ったものかどうかを見直すことが必要です。きょうだいや周囲の子供と比べて批判したり、成長・発達に見合わない課題を押し付けたりしないように注意しなくてはなりません。

子供の発達段階を理解し、できるように促したりサポートしたりして応援することが大切です。



☆≡ テレビゲームと肥満 (しもじま内科クリニック院長 下島和也)

新型コロナウイルスの影響で子供たちは家で過ごす時間が長くなり、テレビやインターネットでの動画の視聴やテレビゲームの利用が多くなっていませんか。そのさい注意することは、テレビやパソコンの前に座っている時間や、スマホやゲーム機の使用時間です。これらの時間が長くなると肥満していくことがさまざまな研究から示されています。テレビゲームで運動不足になるからと考えがちですが、実は

それほど大きな原因ではないことが研究から示唆されています。おそらく最も大きな原因はスクリーンを見ながらスナック類やジュースなどをたくさん食べたり飲んだりしてしまうことです。そのうえゲームのやりすぎなどで睡眠時間が短くなることや夜更かしすることも、食欲を刺激し体重が増えやすくなります。運動不足は体重とはそれほど関係ないとしても、体の機能や情緒などには大きく影響するので注意が必要です。



【資料：令和2年4月23日付産経新聞「健康café」から】

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

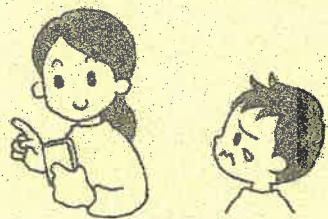
【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画



家族・親子の風景

お母さん ゲームのやりすぎ
ダメっていうけど ケータイ見すぎ
ぼくを見て

☆文部科学大臣賞
小学生の部
熊谷 大侃



お弁当
はしは無いけど
愛はある

☆厚生大臣賞
中学生の部
千田 悠之介



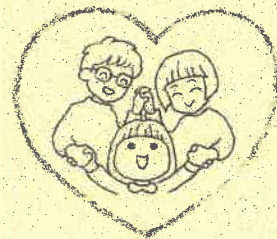
元気に育て！
ただそれだけ願ったはずなのに
成績あがれ
部活がんばれ
いつの間にやら
欲張り母ちゃん

☆「早寝早起き朝ごはん」
全国協議会会長賞
一般の部 坂巻 真規



母にきく
「父さん好きなん」
「うん好きや」
父に聞く
「母さん好きなん」
「愛してる」
2人が言う
「でも一番はお前やで」

☆佳作 中学生の部 渡 愛海

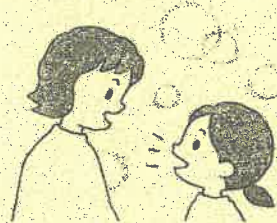


母我慢
見守る勇氣
子が成長

☆厚生労働大臣賞
一般の部
小林 結加

かくしごとは
心をぎゅっとくるしめる
でも親に話すと
心がほんのり
あたたかくなる。

☆佳作 中学生の部
田中 優志



子供に恵まると家族ができ家庭が生まれます。
子供はいつも温かく明るい家庭が大好きです。

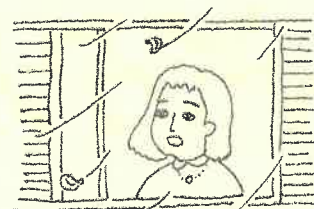
illustration/sally



出典：2019年度「楽しい子育て全国キャンペーン」～家庭で話そう！わが家のルール・家庭の
きずな・命の大切さ～三行詩の入賞者・作品一覧から抜粋

体罰によらない子育てを考えよう

—具体的工夫のポイント— その5



窓を開けて風にあたる

【保護者自身の工夫】

❖ クールダウンの方法を見つける

「なぜできないの!」と、ストレスを爆発させて怒鳴る、叩くなどして、子供にぶつけることのないように、自分なりのクールダウンの方法を身に付けることが必要です。例えば、深呼吸をする、数を数える、窓を開けて風にあたる、子供から離れるなどの対策をして、イライラを逃がすように意識します。時間がない、疲れているときなどのイライラを起こしている元の原因に向き合い、それを軽減することも大切です。



☆≡ 子供たちの「心を聴く」

「開善塾教育研究所」
顧問 金澤 純三

長年、不登校の子供の教育相談にあたっている金澤純三氏の言葉を紹介します。登校をしぶる子供に「なぜ学校にいけないの」と漫然と「聞く」のではなく、肝心なのは、子供の言いたいこと、その中身を聴く。心を聴くことが大切です。この子は今そんなふうを感じているんだ。その中でこういう発言をするんだ、と考えます。発言がなかったら、発言できない「影」について考えをめぐらします。子供の訴えには意味がある。それをどうやって解決するのが大事なことです。

子供が学校へいけなくなったのは、きっと嫌なことがあったからだ。叱られたり責められたりして自己評価が下がり自信がないんだ、と考えます。自己評価が下がらないように、叱らないように、恥をかかせないようにしていけば、子供は必ず学校へ戻る。自信を持たせることが肝心だ、と金澤氏は指摘しています。自信を持たせるのは難しいことではありません。例えば、親子で目玉焼きをうまく裏返せたら、「おー」と言うだけでもいいのです。その子の気持ちが「ほわー」と温かくなったのが「自信」になります。また、「やる気を育てる」には、①興味のあること ②自分で決めたこと ③周囲に期待されていると感じること—この3つがあれば、やる気が起きてきます。



子供の心を聴く hico

(資料：令和2年10月20日付産経新聞「一筆多論」から)

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893(24)4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画



コロナ一色の1年でしたが

1月下旬に日本人初の新型コロナウイルスの感染者が見つかり、それからあれよあれよという間に日本中がコロナ一色に染まっていきました。

第1波の到来です。緊急事態宣言が出され、マスクの着用、手指の消毒、3密の回避、不要不急の外出の自粛が言われ、幼稚園や学校も休園・休校の措置がとられました。仕事の仕方が変わり、生活スタイルが変わった家庭も増えました。

5月末に緊急事態宣言が解除され、一人一人が感染予防対策をしっかりと、危機感を持って行動することが重要となりました。学校も再開されましたが、子供たちが楽しみにしていた行事や励みにしていた競技会などは、延期や中止が相次ぎました。

8月に第2波が来て、先行き不透明な状況に、子供に対する心配や不安を感じる母親が増えてきました。その内容は、概ね、次のようなものでした。

- 密を避けることによる遊び場の減少
 - 外出自粛による運動不足
 - 休校による学習面の遅れ
 - ゲームに夢中になる時間の増加
 - 行事等の中止によるモチベーションの低下
- 現在、第3波が来ており、



収束にはまだまだ時間がかかりそうです。先のような心配事を一人で抱えこんでしまおう、いわゆる「孤育て」にならないように、次のことを今一度見直してみましょう。

(裏面も参照ください)

- ア 子供とのコミュニケーションをしっかりと、生活のリズムを整えましょう。
- イ 家族で相談して、協力して子育てにあたりましょう。
- ウ くつろぎタイムを生み出し、潤いのある生活に心がけましょう。
- エ 友達との情報交換や子育てに関する集まりに参加して、気分転換を図りましょう。

まもなく、子供たちが楽しみにしているクリスマスやお正月がやってきます。工夫して、大いに楽しんでほしいと思います。外へ出にくい分、親子で部屋の模様替えをしたり、アルバムの整理をしたりするのはどうでしょう。ケーキ作りもいいですね。凧あげや羽根つき、福笑いやすごろく、自分たちで道具を作って遊ぶのもいいかもしれません。そして、今年頑張ったことや来年の抱負を親子で話し合しましょう。

鬼(コロナ)滅の刃が現れることを願いながら・・・

sally

体罰によらない子育てを考えよう

—具体的工夫のポイント— その6(最終回)

【保護者自身の工夫—「孤育て」にならないために】

❖ 家事の分担などを見直す

育児の負担を一人で抱え込まずに、家族で家事を分担したり、自治体などの様々なサービスの利用を検討したりするなど、保護者のSOSを出すことが大切です。

❖ 一人で抱え込まない

自分一人ではどうにもならないことも、周囲の力を借りると解決することがあります。子育ての大変さを保護者だけで抱えるのではなく、地域の子育て相談窓口に連絡したり、医療、福祉、教育、NPO等の子育て支援サービスを利用したりすることで孤立を防ぐことができます。



【おわりに】

児童福祉法の改正が施行され、体罰が許されないものとして法定化されました。法律で体罰が禁止されても、すぐに体罰のない社会が実現できるわけではありません。体罰によらない子育てを一人一人が意識して取り組むことが必要です。

それと共に、子供が健やかに成長・発達するためには、保護者が子育てで孤立しないように社会全体で子育てをサポートすることや、体罰等のない社会に向けて取り組んでいくことが必要です。(厚生労働省「体罰等によらない子育ての推進に関する検討会」より)

どうすればいいの？



ひとりで悩むより誰かに、どこかに相談するほうがいいよ!

hico

☆≡ 買い物で気を付けること — ウイズコロナの暮らし方



◆ お店に出かけるとき

- マスクを着用
- 買い物メモを作っておき、買い物を手早く済ませる
- 1人、または少人数で、すいている時間に

◆ 店内で

- 備え付けの消毒液で手指の消毒
- 人との間隔をできるだけ保つ
- 購入しない商品にはできるだけ触らない

◆ レジで

- レジ待ちの列は間隔をあけて
- 電子決済や自動精算機を活用
- 現金を数えるとき指をなめない
- 袋詰めは速やかに



◆ マイバッグはこまめに洗う

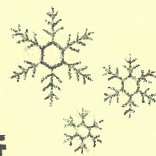
- 洗濯ネットに入れて洗濯機で洗う
- 除菌シートなどでバッグの内・外側を拭いて乾かす

(資料：令和2年12月9日付産経新聞「暮らし」から)

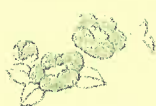
個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画



お父さん、子供を認めてあげてね！



「おい、靴を並べんか！」

「勉強したか？」

「学校、どうぞ？」「ちょ

っとは家の事手伝いたか？」

お父さんは日頃仕事で家にいない分、子供と顔を合わせると、その場で気が付いたことを口にします。それがとかく目についた良くないことや、普段から気になることになりがちです。その結果、叱ってばかりになることもありますね。

子供は急に聞かれても、突然すぎて答えられません。だから「あ！」「うん」とか「まあ」「別に」としか言えなくて、会話が續かないこともしばしばです。また、叱られると思って、お父さんを苦手に感じることもなりがちです。

子供と顔を合わせた時に、子どもの事とてにかく気が付いたことを口にしてみましよう。

例えば、父「ずいぶん服が汚れているな」
子「さっき友達とサッカーして転んだの」
父「サッカーしているのか？」
子「そうだよ。〇〇君と毎日しているんだよ」

ポイントは見たままを伝えること。ほめるのではなく、いつもとは違う変化について見たことを率直に言葉にすることがおすすめです。

「認める、承認する言葉かけ」

これは子供に「いつも気にかけている



sally

よ」というメッセージを送ることになります。お父さんが関心を示すと、子供は「お父さんは僕に関心があるんだ」「いつも応援してくれているんだ」と感じます。まずは気づいたところから、どんどん伝えて会話に糸口を見つけましよう。

認める言葉はいろいろあります。つい「すごい」「うまい」「えらい」だけに頼ってほめていませんか？「早かったな」「きれいになった」「たくさんできた」「自分からしたのか！」など、評価せずに行動を事実中継するだけで、子供は親から認められたと感じるものです。(裏面参照)

また、お父さんは「それでどうした」「だから何？」という言い方をよくします。男性は結果を重視するのです。しかし、やっていることそのままに楽しさを見出す子もいます。

たとえ結果に反映されなくても、ふだんのがんばっている過程を理解してあげましよう。

「しゃんとせんか！」ではなく「がんばっているな」という声掛けを大事にしてほしいものです。



(資料:「男の子に“すごい”“えらい”はやめなさい」日本キッズコーティング理事長竹内エリカ著)

☆「お母さんの言葉」が子供の可能性をグングン引き出す

親は子供が期待どおりにならないとき、やる気のでない言葉をかけてしまいがちです。一番よくないのは、子供のプライドを傷付ける言葉です。「本当にできるの?」「あなたには無理よ」などのやる気を打ち消す言葉です。下記のように「はぐくむ言葉」と「つみとる言葉」があるので、参考にしてください。



【はぐくむ言葉】

応援しているよ	信じているよ	(男の子が伸びる言葉)
大丈夫!	成績あがってよかったですね	よく頑張っているね!
約束守れているね		とても助かったわ
おいしそうに食べているね	一人でできたね	格好いいね!
	またできたね!	頼もしいね
きちんと片づけられたね	仲よくあそべているね	(女の子が伸びる言葉)
うまくいっているね (一人で)	気をつけてね	いつもきちんとできているね
勉強できているね	ありがとう	きれいな字だね (きれいなノートの取り方だね)
おはよう	いってらっしゃい	うまくまとめているね
おやすみ		かわいいね!
		プリンセスみたいだね

【つみとる言葉】

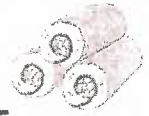
早くしなさい! (ぐずぐずしないで)	いつまでテレビ見ているの!	いい加減にゲームやめなさい!
勉強しなさい!	あんたなんて産まなきゃよかった	お母さん疲れているの
あの担任 (塾の先生) ハズレよね	なんでできないの!	あの子と付き合っちゃダメ!
あなたにいくらかけていると思っているの!	〇〇ちゃんはできているのに、どうしてあなたはダメなの!	お父さんのようになっちゃダメ!

【資料:「母」一母と子の幸せな人生のために-VOL.2 学習コンサルタント・ステージメソッド塾代表 西角けい子の言葉から。普通の成績だった子供を多数「全国一位」に育てる。「子供の成績はお母さんの言葉で9割変わる!」著書多数】

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時~午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”事務局:大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画



子は親の鏡

けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる

とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる

不安な気持ちで育てると、子どもも不安になる

「かわいそうな子だ」と言って育てると、子どもは、みじめな気持ちになる

子どもを馬鹿にすると、引っ込みじあんな子になる

親が他人を羨（うらや）んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる

叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」とおもってしまう

励ましてあげれば、子どもは、自信をもつようになる

広い心で接すれば、キレる子にはならない

誉めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ

愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ

認めてあげれば、子どもは、自分が好きになる

見つめてあげれば、子どもは、頑張り屋になる

分かちあうことを教えれば、子どもは、思いやりを学ぶ

親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る

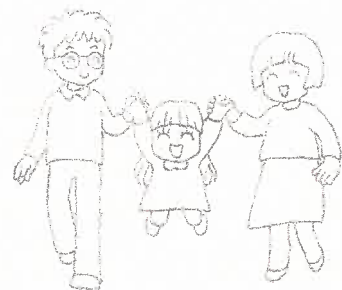
子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ

やさしく、思いやりをもって育てれば、子どもは、やさしい子に育つ

守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ

和気あいあいとした家庭で育てば、

子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる



sally

○ Children Learn What They Live (石井千春 訳)

(出典:「子どもが育つ魔法の言葉 for the Family」ドロシー・ロー・ノルト PHP刊)

日本には親子にまつわることわざが結構あります。「親が嘘つきや嘘習う」「親が親なら子も子」「子を見れば親がわかる」「親が鈍すりゃ子も鈍する」など。

いつの時代もどこの国でも、科学が進歩し生活が便利になろうとも、人間は太古から変わっていないのでしょう。親子

関係もしかり。「親の言うとおりに育たないが親がするように育つ」もよく聞きました。親の耳には痛い言葉ばかりです。

子育ての間は、我が子のために、真似してほしい言動を背中で見せることが大切です。そのためには、親も我慢と努力が必要なのかもしれませんね。

日本全国の教育現場で講演・普及活動等続けながら、大学院で情報教育の研究も行う「日本メディアリテラシー協会」代表理事 寺島絵里花さんの話を紹介します。

☆≡ 子供が求めているのは心の安全地帯です。

「親御さんが、スマホなど情報機器の賢い使い手になってほしい」と伝えています。たとえば、親が朝から晩までスマホを見ているのに、子供には「勉強しなさい」と言い、静かにしてほしい時だけ子供にスマホをいじらせる。これでは子供の心に矛盾がうまれます。



hico

子供にスマホを持たせる時、「スマホは悪いものだから成績が落ちたら取り上げるよ」と言うのと、「スマホは、あなたの人生をすごく変えるほど素晴らしいもの。だけど、いろいろな事件があるから危ない情報を見ることができない設定にしていかな」と言って渡すのとでは、どちらが、子供が賢くスマホを使うようになりますかと問いかけています。

まず、親がしっかりメディアリテラシーを身に付けなければ、子供にも正しいことを伝えられないんですよ。メディアリテラシーは、何かと言うと一般的に「情報を批判的に読み取る力」のことを言います。例えば、日々接するニュースやインターネット情報が正しいかどうかを判断する力のことです。

それから、親御さんに何より知って欲しいのは、SNSで事件に巻き込まれたり、ゲーム依存症になったりする子供は、単に「楽しいからやっている」のではなく、家庭にぬくもりがなく、何かからの「逃避」になっていることが多いことです。第三者とのつながりを欲しているのですね。

子供は親とゆっくり過ごすことを求めているのに母親はスマホをいじっている。子供たちは毎日何かを頑張らないと認めてもらわないと思われています。だから、スマホやインターネットの使い方などの家庭における教育は「あなたの存在そのものが愛(いと)おいしい」と伝えることだと思っています。

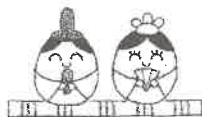


コロナに負けるな!!

子供はスマホではなくて、親との親密な時間、心の安全地帯を求めているんです。
(出典:「致知」2020.4月号、第一線で活躍する女性:日本メディアリテラシー協会代表理事 寺島絵里花から)

個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”】事務局：大洲市若宮 332 喜多小学校北門入って右、西校舎 2F
「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画



子供への愛情が一番です！

今年度も残り少なくなりました。予想もしなかった新型コロナウイルス禍では、普段の忙しい子育ての上に家庭での感染対策など、子供への目配りや心配が増え、日々大変なのではないでしょうか。



さて、「子育てはこうあるべき」「親はこうあるべきだ」と思っていないですか？完璧な子育てをしようと意気込むと、子供が思うようにならないとき、親はイライラして、つい手をあげたくなることがあります。「理想の母親像」がプレッシャーとなり、些細なことで「母親失格」との罪悪感を抱いて落ち込んで不安になるからです。



育児の知識や方法は、必ずしも根拠がはっきりしているわけではありません。例えば「子供を傷付けないように」と言われ、先回りをして障害を取り除くばかりしていると、逆に傷つきやすい子供に育ってしまいます。大切なことは傷つけないよう配慮するのではなく、傷つきにくい心にしてあげることです。



また、いつも子供のそばにいる母親が理想的に見えますが、著名な小児科医は「程よい母親がいい」と主張しています。母親が、子供と適度な距離をとることで、子供が我慢したり、欲求を満たせるよう周囲に働きかけることを学ぶきっかけになったりするからです。

情報化社会の中で、子育ての知識・方法などがあふれています。「ほめて育てる」のいいのかと思えば、「ほめて育てるのはよくない」と主張する論者もいます。50年ほど前に、厚生省（旧）は欧米の育児法を日本に採り入れました。「抱っこやおんぶは抱き癖が付く」「添い寝はよくない」などを載せた冊子「赤ちゃん—その幸せのために」を母子手帳と一緒に配ったのです。



ところが、子供の成長（思春期）が思わしくなく不安定でした。そして、平安時代頃から見られる育児法「抱っこ・おんぶ・添い寝」のほうが親子の密着度が高く愛着が育まれ、子供の心が安定して育つことがわかったのです。今ではこの日本の育児法が推奨されています。



「子育て」も「人生」も楽しいことばかりではありません。むしろ自分の思う通りにならないこと、苦しく辛いことの連続です。その困難に耐え、自ら乗り越えていくところに幸せな人生があります。世の中を生き



抜く力を子供たちに育てあげられるのは、親、家庭しかありません。ぬくもりのある家庭を心がけ、「深い愛情」で子育てをしていけば、きっと子供は独り立ちし、社会へ羽ばたくことでしょう。

☆≡ 叱るべき時にはしっかりと叱る

MP 人間科学研究所代表
心理学博士 榎本弘明

子育て世代の親と接すると、「子供を叱ったら逆にトラウマになってしまうのではないか」という不安を抱えている方が多くいます。しかし、それは全くの間違いです。大学生を対象にしたアンケートでも、「親に厳しく叱ってもらえたことでア

何が悪かったのか、
自分で分かっているの？



ごめんさい

アルバイト先で叱られても頑張ることができた」「親に褒められてばかりいた友達を最初はうらやましいと思っていたけれど、彼はどんどん弱くなっていった。自分は厳しく育てられてよかった」「親には厳しくされなかったけれど、部活動で厳しい指導を受けたことで困難にも耐えられた」というような、叱られて厳しく育てられたことに感謝する回答が圧倒的に多いのです。

ですから、子供が悪いことをした時には、自信を持って叱って欲しいし、わがままを言った時には我慢させて欲しい。そのことに対して親が自己嫌悪に陥る必要はありません。ただ、日頃から子供と十分に接し、本音で向き合う時間をつくり、お互いの心理的距離を近くしておくことが大切です。心がつながった関係にあれば、厳しく叱っても、その親の気持ちは子供に必ず通じるようになります。

(出典：「母」－子育てのための人間学－「非認知能力」が子供の幸せな未来を創る 心理学博士 榎本弘明)

☆≡ 「おとうさん」「おかあさん」の言葉の由来知っていますか？

「おとうさん」とは大和言葉です。「とう」とは、尊し、貴し、つまり尊い人に尊敬と丁寧な「お」と「さん」がついて、「おとうさん」になりました。「おとうさん」は心身ともに統合された尊い人という意味です。



ほくのおとうさん



ほくのおかあさん

「おかあさん」とは、「か」は「火、日」が熱く、

「カッ」と輝く様を指します。日の光はその字が示すように力（パワー）でもあります。万物の命の元です。「あ」は生（あ）れの「あ」、愛のエネルギーで命をうみだすことです。「おかあさん」とは、太陽のように明るく輝いている存在で子を産んだ人です。日本人に

とって、おとうさん、おかあさんと呼び合うことは、お互いの内なる光（魂）を見合い、敬い合うことから始まったのです。

(今野華都子：「古事記」に日本人の心を学ぶ華都子塾主宰)



個別相談 まずは、お電話ください。電話・FAX 0893 (24) 4580
月・火・木・金 午前9時～午後4時

【大洲子育てサポート“そよ風”事務局：大洲市若宮332 喜多小学校北門入って右、西校舎2F

「子供とともに 本をひらこう 未来のページ」第2次大洲市子供読書活動推進計画