

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第173回 「コロナウィルスの様々な影響」

心の相談員 前田 里美

新型コロナウイルスによる影響は物質的なものや経済的なものだけではありません。私達の心も大きなダメージを受けています。

小さなお子さんをお持ちの方は更に清潔に気を配るようになったはずですが、学校が突然休校になりお子さんも親御さんも少なからず動揺されたでしょう。「授業は、部活はどうなるのか？」また、就職活動に重なった人や勤務を制限された人もいるでしょう。先行きが見えない不安の前では大人も子どももありません。得体の知れない未知のコロナウイルス、未経験の目に見えない恐怖に不安も高まります。どこまでどの様に対処すべきか？適切に恐れるというのは難しいです。恐怖に飲み込まれてしまうこともあるでしょう。

情報が集団ヒステリーを引き起こすこともあります。実は集団で起きる過呼吸もそうですが、今回トイレットペーパーや食料品の買い占めが起きたのもこれに当たります。不安が伝播して多くの人が妄想やパニックに陥ってしまう状況です。周囲がその様な状況にありながら自分自身を冷静に保つのは難しいでしょうが、日常のペースを崩さず、安心できる落ち着いた時間を作ったり、今の状況で出来る事をしたりしましょう。そして、情報を得たら鵜呑みにせず「その情報は正しいものか？差別的なものではないか？」等をしっかり確認してから人に伝えることです。不確かな情報は誤解を招くだけでなく偏見や風評被害にもつながり、あってはならない事です。

また、安心するためにメディアから様々な情報を得る事は必要ですが、かえってストレスにもなります。自然災害時の映像と同様に今回の報道も恐怖感を抱くに十分なものだと思います。その恐怖感によって自分の身を守ることに繋がるのならいいのかもしれませんが、過度に心が疲弊しないよう、しばらく情報を見聞きしないなど自分でメディアとの距離をとることも必要です。心を休ませてあげることも忘れずに…

私達はそれぞれが出来ることをし、今回の事を悪い事ばかりだと思わず考え方の転換や家族との時間を振り返る良い機会と捉え、日々を大切にしていけたらと思います。

※前田相談員は、朝日小学校、朝日中学校で相談活動を行っています。

5月の子育て支援事業



日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
6/2(水)・4(木)・9(水)	9:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊	発達障害がゆっくりの子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
6/5(金)	9:00-12:00	ほっとする会の親の会	茶話会				

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

*新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止とさせていただきますので、ご了承をお願いいたします。