

心理士から 保護者の方々へ

ごあいさつ

初めまして。私は17年間に渡り教育現場や保育センターなどで子供たちの臨床や親御さんの相談に携わる傍ら、現在8歳の男の子の母として日々を過ごしています。この度、皆様のアンケート結果やご質問を拝読し、コロナ禍という世界レベルでの緊急事態の中、それぞれのご家庭の中でいろいろなご苦労がありながらも、お子さんたちにストレスをかけないよう、工夫して過ごしていらしたことを知ることができました。そして我が身のことも振り返りながら、今一度子供たちのために何が大切なのかを考え直すきっかけをいただきました。今回は、幕張本郷ナーサリーの園医である笈田先生のご紹介で、心理士の立場から皆様にメッセージをお伝えする機会をいただき、大変光栄に思っております。

家庭の中でのソーシャルディスタンス

さて、このコロナ禍の大きな特徴は、社会的に密が避けられている中、家庭の中だけが密にならざるを得なくなっているということ、そしてそれにより様々な問題が生じているということです。お子さんの休園や休校、在宅勤務により、家族が長く同じ空間に居続け、外に出ることも制限されてしまった状況に、息の詰まる思いをされている方は少なくないのではないのでしょうか。そこで、大切なのは、家族の中での密をいかに避けるか、つまり家庭の中での「物理的な距離」と「心理的な距離」をそれぞれがいかに意識して保つかということです。

家庭の中での「物理的な距離」

例えばきょうだいで密になっている場合、おもちゃの取り合いが頻繁に生じたりします。そんな時は、遊びの中でそれぞれの基地（女の子だったらお城のようなもの）を作らせて、物理的な距離をきょうだい間に作ることをお勧めします。お互いのテリトリーは少し離れている方が好ましく、大きな布を天井から吊して覆ってあげたり、お母さんのおなかの中にいるみたいに少し狭くて暗い



新城 温古(しんじょう あつこ)

臨床心理士、公認心理士、ヴォーカリスト

白百合女子大学で発達心理学を学び、卒業後は臨床心理士、公認心理士として教育現場や行政施設に勤務。子供や保護者が抱える個々の悩みや相談を、温かく寛容な心で包み込み、個人に寄り添い、話し合っていく中で共に解決策を見つけていく。また、幼少時から常に音楽に慣れ親しみ、現在は様々なジャンルから美しい曲を厳選し、時に自身でピアノ演奏しながら歌っている。近年は詩や絵本の朗読、空間デザイナーとのコラボレーション、物語と音楽の融合などを取り入れながら、ステージの物語性を大切にしている。

空間を作るとよいかもかもしれません。お子さんの年齢によって理解力は異なると思いますが、互いのテリトリーに入る時はルールを決めるなどして、誰にも邪魔されずに遊ばせてあげること。このことが子供たちの安心感につながります。

家庭の中での「心理的な距離」

また、きょうだい間でお母さんの取り合いになるということもあるでしょう。お子さん同士がお母さんを取り合うということは、お母さんが愛した分の愛情をお母さんに向けているということです。ですから、本来は素敵なことなのですが、その愛が二人分、三人分同時にくると、お母さんにとっては重くなりますね。そして一人っ子であれば、いつもよりお母さんにべったりになってしまったかもしれません。そういった状況の中で、在宅でお仕事をされている方は尚更困るでしょうし、やらなければならない家事が溜まっている時はイライラも募るでしょう。ここでお母さんが、人としてのテリトリーを家族の中で守る必要が出てくるのです。これが、家族間での「心理的な距離」です。