

子育て Q&A No.10 ～コロナ禍の子育て～

コロナ禍で子どもたちはどんな影響を受けているのでしょうか



身体にも心にも悪影響を受けています



ウイルスが体に与える影響はもちろんですが、その他にも弊害が出ています。

マスクを使っていると、呼吸が浅くなり、酸素が体に十分にゆきわたりにくいそうです。さらに、表情が見えないので、相手の心の動きが受け止めにくなっています。

人との距離をあけて生活するので、人とやりとりしたり、けんかしたりする機会が減りました。本来ならば、こうした日常の生活で身に付けていく愛着形成やコミュニケーション力がつきづらくなっているようです。特に、スキンシップが少ないことは、心の安定が充分でないことにもつながっています。せめて、家族の中では、たくさんスキンシップやじゃれ合いをしたいものです。そのためには、家庭にウイルスを持ち込まないようにすることが大切です。

どうすればコロナにかからないのですか



生き残るためのシステム“免疫力”を整える



免疫力を整えておくことが大切です。

野生の動物は「食べて 排泄して 動いて 眠る」がうまくいくと生き残ることができます。人もバランスよく生活することで、免疫のシステムがうまく機能します。このシステムが適切に働かない状況になっていると未知のウイルスとの闘いで不利になるのです。

簡単に言えば『食う 寝る 遊ぶ 出す（具合の悪い時は休む）』を大切に生活し、立ち向かえる身体にしておくことです。そして、『話す 大切な人と一緒に過ごす』といった人とのつながりも大切にします。遊ぶとは体を動かすことを示していますからゲームは含めません。

コロナ禍での過ごし方は？



感染リスクを避けながら、幸せを感じる時間を増やそう



何らかの病気にならないために生きているわけではありません。昔から、病気をしながら強くなってきたのです。

感染のリスクをできるだけ避けながら、子どもたちと幸せを感じる時間を増やしたいものです。何をしているときが幸せでしょうか。子どもたちとどう過ごしたいのでしょうか。どこかに出かけるというよりも、どう関わっていくのかが問われています。