



#3. 自宅待機ストレスを乗り切る

ストレス反応を抱えながら、しかもいつもよりはるかに長時間を家の中で共に過ごすためには、いつもとはちがう知恵が必要になります。家庭内のことは医療や経済のことに比べると小さなことのように見えますが、そうではありません。相手は人類が遭遇する試練としてのパンデミックなのですから、人類の知恵を結集しなくてはこの闘いに勝つことはできないのです、決して大袈裟ではなく。

短期間、我慢をすれば済むものではどうもなさそうです。確かに制限は多いですが、いつもは使えないほどの時間をふんだんに使えることを、どうしたら強みに換えられるかを考えましょう。

友だちと会う機会が大幅に制限されることは、子どもにとっては痛いことです。しかし、人は人とのつながりなしには生きていくことができません。それならば、会わずにつながりを確かめるためにはどうしたら良いかを考えましょう。

私たちはいつも、たくさんのことをし残しながら生きてきています。それを整理してみたら、今何ができるかが見えてくる可能性がありはしないでしょうか。普段できることが制限されている今だから、普段できないことができるのかもれません。

元々ストレスに強くない子どもたちもいます。そういう子どもたちと共にこの状況を乗り切るのは本当に大変だと思います。でもこういうときこそ、どうしても目につく子どもの行動以上に、うまく表現されない子どもの気持ちに注目してみてください。

コロナ休校の間に、乗れなかった自転車に乗れるようになったという子どもがいました。私は、その子はたったひとりでこの闘いに勝ったのだと思うのです。ウィルスの猛威に屈服せず、しかし逆らってもせず、その力を逆手に取ることができているからです。私は普段、あまり子どもたちやその家族に向かって『頑張れ』

ということがありません。でも、今は^{いま}敢^あえて言^いいたいと思^{おも}います。頑^{がん}張^ぼって乗^のり切^きりましょう。

(田中 哲 こころの発達総合支援センター所長)

