

気をつけておきたいこと



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

「い・い・ら・ぼ」
「いの」コラボレーション

「この状況じゃね、楽しいことや好きなことであつても、気が引けちゃう。後ろめたいというか…。楽しめないような。」どこか行つても、なんか周りの目が気になる感じがしてね。」「誰でもかかるとのだから、気をつけていくしかないよね。」

最近、こういった話題がたわいもない会話として、日常的になつてきている印象があります。

「新しい生活様式」と言われるようになってから、数か月が経ちます。マスクや手洗いうがい、3密を避けながら考えて行動するなど、習慣として定着していることもある一方で、誰もが同じように意識して気をつけているわけではない、ということが目につくこともあります。

私自身、全ての若者が「そう」だと思っているわけではないのですが、実際に目の当

たりにした例をあげると、スーパーマーケットの駐車場で大学生くらいの若者がノーマスクでワイワイしている様子を見かけた際に、「あの中の誰かが、一声あげることができればいいのに」と、心の中がモヤつとするのを感じました。注意するほどのことでもないし、「しようがないな」と思う反面、「それくらいのことにはわきまえてほしいな」「熱中症対策もあるから…」と、いった感情です。

こうしたモヤつとした気持ちには、世代や地域によって、感じる内容や感じ方の強さは違ってくるでしょうし、「人それぞれのモヤつと」があるのは当然です。だからこそ、気をつけておきたいことは、お互いに「新しい生活様式の意識」をもつて行動することなのでしょう。

もう一つ気をつけておきたいことは、モヤつとを感じたら、とりあえずそれを「自分の外にだしてみる」ということです。「□にするほどのことでもない」と自分の中にため込んでしまうと、それが知らず知らずの間にストレスとして大きくなってしまつていくことがあるからです。

「自分の外にだす」というても、常に文句ばかり言っていたり、批判ばかりだった

り、感情的に周りを不快にする、ということではありませんが、気になつていたり、困つていたりすることを言葉にすることは、私たちにとつて大切なスキルの一つなのです。モヤつとしたことでも、ストレスでもそうです。私たち誰にとつても言えることですが、誰かに話すだけでスッキリすることもありますし、話をしたことによつて実際の援助につながることもあります。

さらに気をつけておきたいことは、「そつだよね」と共感しながら聞くことです。大きな問題や抱えきれないような問題であれば、専門家に相談した方がよいのですが、日常的なことであれば、ある程度は「ああ、それはわかる」となるのではないのでしょうか。そつすること、つながりながら歩んでいくことができるのだと思います。

先が見えないのは誰にとつても不安です。外に出るのが難しかったり、共感してもらえないと感じる人もいるかもしれません。それでも、私たち一人ひとりが気をつけていくことが、私たち自身の心を保ち、安心して過ごせる日常をつくつていくことになるのかもかもしれませんね。

10月は「里親月間」です

「里親について」

子どもが健やかに成長するには、家庭で暮らす時間や経験がとて大切で、様々な事情で、親もとで暮らすことができない子ども(0から18歳まで)を自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で、成長をサポートするのが里親です。

健やかな育ちの場を求め子どもたちのために、里親家庭を募集しています。

「里親の種類」

養育里親
家族と暮らせない子どもを一定期間、自分の家庭に迎え入れて養育する里親です。

専門里親
養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親です。

養子縁組里親
養子縁組によつて、子どもの養親になることを希望する里親です。

親族里親

実親が死亡、行方不明、病気による入院などにより、養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親です。

【問い合わせ・連絡先】

長野県佐久児童相談所
☎0267-673437
地域里親家庭サポートセンター
スミール
☎0267-451081

学習アドバイザー募集!

児童館で子どもたちの学習をサポートする学習アドバイザーを募集しています。

勤務場所
・中地区児童館

勤務時間等
・勤務 14時から18時まで
・期間 3月31日(水)まで
・休日 週休2日
・給与 年末年始 時給1,226円
・待遇 通勤費支給(規定あり) 社会保険加入

応募資格

・教諭免許をお持ちの方
・応募期限 10月14日(水)

【申し込み・問い合わせ】

子ども教育課 児童係
☎458672