

# 圧力を下げましょう！

新田児童館 館長 宮崎 吉輝  
(前富谷市立成田東小学校児童クラブ室長)

新田児童館2代目館長の宮崎吉輝です。工作遊び大好きな「宮パパ」です。一日も早く、みんなで額を寄せ合って工作し、汗をかきながら遊びたいと思っています！

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。姿の見えないウイルスに、精神的な疲労だけでなく肉体的な疲労も蓄積していることと思います。

ヒトは本来群れる習性があります。真似をする習性があります。大人になると、社会生活の中で自分をコントロールしてことさらに群れることなく、真似ることも少なくなります。ですが、子どもたちは、群れの中で精神的な安定を得、自分以外のヒトの行動や言葉の真似をし、多くのことを学んでいきます。親や教師の目を離れたところで、子ども同士の遊びや会話の中で、真似し学んでいきます。時には汚い言葉を発したり、乱暴な遊びもしますが、同時に精神的に開放されリラックスできていたのです。

今、残念ながら子ども同士で群れることができません。子どもは、三密（密閉・密集・密接）が大好きです。狭い空間に入り込んだり、友達同士集まって、絡み合って遊んだりすることが至上の喜びなのです。大声でしゃべり合い、笑い合うのが喜びです。でも、今は我慢です。辛いですね。

子どもが大きな幸せを感じることにあります。お母さんやお父さんに褒められることです。特にお母さんの喜ぶ姿を見ることが、子どもにとって幸せであり目標にもなっています。「勉強で褒められる。」「お手伝いで褒められる。」「妹弟の世話で褒められる。」等々。本当です。子どもは、「よくできたね。」「すごいね。」「ありがとう。助かったわ。」「優しいね。」と言ってもらいたいのです。言ってもらえたら天国です。こうなれば、親子ともども幸せですね。

ところが、そうは問屋が卸しません。「早く勉強しなさい。」「よく考えれば分かるでしょ。」「こ

んなに散らかして、かえって面倒になるわ。」「何ですぐけんかになるの。』と、逆に叱られる原因となっています。子どもからしたら、「今やろうと思ったのに…」「手伝ったのに何で叱られるの?」「だって妹弟が…」と正当な?反論もあり、結局は「やる気がなくなった。」「お手伝いはしたくない。』となります。結果、親子ともどもストレスが高まり、大人から子どもへの圧力が強まっていきます。

コロナ対応に神経を使うのは当然としながらも、家庭内でのストレスの緩和に努めましょう。親子で、家庭内で楽しめることを実践しましょう。例えば、軽体操：親子で音楽に合わせて踊りましょう。クッキング：親子で簡単な調理をし、美味しく食べましょう。ゲーム：紙コップ崩しのような体を使ったゲームで遊びましょう。そのほかにも、自宅でする様々なコンテンツが提供されています。上手に利用して生活を楽しみましょう。まずは、大人側の子どもに対する期待値を下げましょう。静かに、きれいに、きちんと、と言った圧力を下げましょう。子どもはパーフェクトな親よりも、ちょっとだけ頼りない親に対して親近感を持ち、助けようとか、自分がしっかりしなくちゃいけないと思います。自分のことをさておいて、子どもに圧力をかける親には反発が強まります。「ま、いっか!」とゆるく考えましょう。「すごいね。」「ありがとう。」「助かったよ。」と(うそでも)言いましょう。言葉に出し続けることで、本当の感謝の言葉になり、子どもも変わり絆も深まります。三密ならぬ親密な関係のかけがえが重要です。

