

長引くコロナで不安なあなたへ

自分の心を守ろう

新型コロナウイルス対策のため、子どもたちの生活にもさまざまな制限があり、いつもより心や体への負担が大きくなっています。「つらいと感じるときは、心を守るために次の三つをしてほしい」と東京慈恵会医科大学准教授の井上祐紀さん(児童精神科)はいいいます。

まず少しでも不調を感じたら「早めに休む」ことです。熱や痛みがなくても「なんとなく調子が悪い」と感じたら休みをとりましょう。大人は「軽いこと

つらいと感じたら…

緊急事態宣言が10都府県で延長され、落ちつかない世の中に不安を感じている人もいるかもしれません。児童精神科医は、自分の心を守るために、休んで、たよって、文句をいってほしいといっています。

(小貫友里)

休んで、たよって、文句をいう

子どもがこの三つを行うには、大人が子どもの心を受け止めて支えなければなりません。「自分は守られるべき存在だ」ということをすすべての子どものために覚えていてほしいです」と井上さんはいいいます。

自分の心と体を守るために…

1 早めに休もう



2 人にたよろう



3 文句をいおう

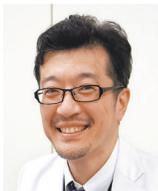


イラスト・みわまさよ

大人の方へ
大人は子どもの思いを受け止めて支えてください



小林純子さん



井上祐紀さん

だれかに話して楽になろう

身近に話せる人がいない場合は、電話などで話を聞いてくれる相談窓口があります。

18歳以下を対象にした相談窓口「チャイルドライン」を運営する、チャイルドライン支援センター代表理事の小林純子さん、コロナ禍で家族で過ごす時間が増えたためか、家族関係に関する相談が増えたといいます。また「死にたいくらいつらいという気持ちを伝える人が、前年より数倍も増えている」と心配しています。

不安や困ったことがあるときに口に出すことはすごく重要と、小林さんはいいいます。自分の頭の中で考えているときには出口が見つからないことがあります。しかし、話を相談員に聞いてもらううちに、どうすればよいかを自分で見つけることができました。たくさんいたそうです。

「自分がたくさんの荷物を持っているときには、だれかに持ってもらうって少し軽くしよう。心の荷物も分け合おう、と伝えたいです」と小林さんは話します。

話を聞いてほしいときには

1 チャイルドライン

0120・99・7777 通話無料 毎日午後4時～9時 <https://childline.or.jp> からメッセージも送れます

2 子どもの人権110番

0120・007・110 通話無料 平日 午前8時30分～午後5時15分

3 24時間子供SOSダイヤル

0120・0・78310 通話無料 いつでも24時間

天声人語

小学校のクラスの人数が少なくなりました。この春から法律が変わって、じよよに今の40人以下から35人以下になっていきます。新しいクラスを35人学級とよんでいますが、これは上限ですから実際にはもっと少ないのがふつうになります。たとえば1学年が36人だった場合、1クラスは18人になります。そうなるとういぶん少ないように感じます。今から半世紀以上前には、1クラスが60人を超えることもめずらしくありませんでした。「すしづめ学級」とよばれました。教室が足りなくて午前と午後に分けて登校するなんてこともあったそうです。太平洋戦争が終わったあと、子どもがたくさん生まれる時代が続いたからです。▼クラスの人数が増えて先生の目が行き届きやすくなっているといわれています。ただ、すしづめ学級もきつと楽しいことがあるんですよ。あつたはずですよ。おじいちゃんやおばあちゃんに聞いてみませんか。

7コマ英語漫画 Hop! Papamocco

朝小で人気の7コマ英語漫画 Hop! Papamocco

「はずんで!」パパモッコの世界を英語と日本語で楽しもう

◆朝日中高生新聞の連載から102話収録
山本ルンロン 作 ウィリアム・ダンバー 監 定価本体1200円+税

朝日学生新聞社 くわしくは www.asagaku.jp