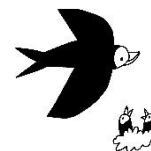


教育支援センターから 保護者のみなさまへ

「いつもとは違う」ゴールデンウィークの過ごし方



ゴールデンウィーク、いかがお過ごしですか？今年、新型コロナウイルス感染症のため、楽しみにしていた旅行や帰省、遠出が難しい状況です。また、保護者のみなさまは「緊急事態宣言は解除されるの？」「登校・登園再開後の学校・園での生活はどうなるんだろう？」など、さまざまなことに思いをめぐらせながら、一日一日を安心・安全に過ごすことに心を砕かれていることと思います。今回は、「いつもとは違う」ゴールデンウィークの過ごし方のヒントを2つ、ご紹介します。

① 今だからこそできることにチャレンジしてみる

・旅行や遠出ができないかわりにできた時間を使って、やろうと思っていたけど今までできなかったことにじっくり取り組んでみるのはいかがでしょうか？お家の中では、誰かとすること/一人ですることを組み合わせてみても良いでしょう。

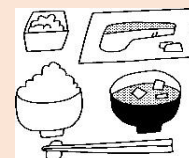
例えば…

《誰かと一緒にやってみること》

料理を一緒に作ってみる（献立を一緒に考えるのも良いでしょう）/家族で動画を撮ってみる/
ミニプランターで花や野菜を育ててみる、など

《一人でやってみること》

本を読む/絵を描く/工作をする/部屋の片づけをする/ストレッチをする、など



・保護者のみなさまから見て、子どものチャレンジが「もうちょっとできるんじゃないかなあ」と感じたとしても、「よくやったね」「ありがとう」「助かるよ」など、頑張りを認めたり、感謝を伝えていただくことで、子どもの意欲や自信を高めることにつながります。

② 学校・園が再開したらしたいことを考えてみる

・学校・園が始まったら何をしたいかを、子どもと一緒に考えてみましょう。「友だちとおしゃべりしたい！」「校庭を思いっきり走り回りたい！」など、子どもが思いついたことを書き出してみましょう。楽しみなことを一緒に考えてみるのも良いですね。「〇〇したい」という希望を言葉にして話すことや、楽しい場面を思い浮かべることは、暗くなりがちな気持ちを前向きにさせてくれます。

さまざまな我慢を求められる生活を続けていくことで、子どもだけでなく保護者のみなさまも、疲れやストレスがたまっているのではないのでしょうか？保護者のみなさまも是非「やってみたいこと」「楽しみなこと」を考える時間を作っていただければと思います。加えて、十分な休養を取り、リラックスすること、誰かと話す（つながる）ことを、今一度心がけてみてください。

上記に示したものは一例になります。お子さまの様子で気掛かりなことなどがありましたら、お電話にてご相談を承っております。