

## 私立学校の保健室における保護者へのサポート

新型コロナウイルス感染拡大により自粛生活が続く中での、保健室から保護者の方々への発信の報告

寄稿：2020. 7. 4

立教池袋中学校・高等学校

養護教諭 真崎昌子

本校でも新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、3月初めから休校が続きました。2019年度の卒業式・終業式は行えたものの、2020年度に入ってから、生徒の登校がないまま、緊急事態宣言を迎え、6月12日まで、生徒の姿が見られない日々が続きました。

登校ができない期間、生徒に向けては、学習や生活に関するプリントの郵送や配信、また遠隔授業や、オンライン上での学活等、様々な対応を行い、生徒と教員・そして生徒同士が知り合える場を少しずつでも提供する機会を作ってまいりました。一方、保護者の方々との交流について目を向けてみますと、生徒のことを話題として保護者の方々や教員がお話しする機会は電話等で持ってまいりましたが、本校で通常では提供されている、教職員と保護者の方自身が知り合う機会、保護者の方々同士が知り合える場を提供することは難しく、特に新入生の保護者の方々には、新しい環境に、更に新型コロナウイルス感染症拡大に伴う自粛生活が加わり、不安な中毎日を過ごされている方々がいらっしゃる事が、心配されました。

本校では保健室主催で、「生徒の健康を考える会」という保護者の方々の勉強会を学期ごとに年3回ほど、2007年から続けています。通常は、テーマをお知らせして参加希望者を募り、テーマに沿った講師の方からのお話をお聞きしたり、ワークを行ったりといった勉強会を行い、その後、その場で作った保護者の方々のグループで、学びのシェアを行います。勉強会のテーマは「第二次性徴」「思春期の子どもの子育て」「成長期の栄養」など、子どものことに関することから、保護者の方々の健康が子どもの健康にもつながるという観点から、「更年期」「アンガーマネジメント」「介護について」など、保護者の方々自身の健康や生活に関する話題も取り上げています。

この勉強会をコロナ禍においても何らかの形で行うことにより、保護者の方々の不安な気持ちへの働きかけができるのではないかと考え、方法を考えました。そして、保護者の方々への配信ツールとして使用しているClassiを使用して、今回は養護教諭の私が講師役となり、保護者の方々自身に向けて、「大人のほけんだより」を配信し、データベース上での勉強会を行うこととし、5月25日に配信いたしました。「大人のほけんだより」の概要は以下の通りです。

テーマ：保護者の皆さま自身が気持ちよく毎日を過ごすためのヒント

内容1. 勉強会参加の準備 : ①落ち着いた環境と時間の準備

②深呼吸でリラックス

2. 毎日の生活の見直し：8つの質問に答える(睡眠・運動・食事など)

まずまずうまくいっている項目→OK! ご自分を褒めてあげましょう!

心配な項目→二つの対策を心掛けてみましょう

【対策1】こころとからだの健康維持のため、脳のメカニズムを味方につけましょう！

【対策2】自分の時間を大切にしましょう

### 3. 気持ちいい人間関係の中で毎日を過ごすために

アメリカの心理学者トマス・ゴードンが開発した、親と子を基本にすべての人間関係に応用できる、コミュニケーション技術の勉強会「親業訓練一般講座」を、希望する保護者の方々と続けており、その勉強会で、受講者の方々と学んでいるコミュニケーション方法をもとに、今、お子さんをはじめご家族と、気持ちよく毎日を過ごすにはどのようにコミュニケーションをとったらいのかについて考える。

- ・イライラや怒りは第二次感情
- ・親の愛情が伝わるわたしメッセージで第一次感情を伝える
- ・携帯のルールなどを家族で話し合う時の大切なポイント
- ・より効果的なコミュニケーション方法を選ぶ

※昨年度、日本学校心理学会の研修会にご登壇くださった竹内和雄先生の、2019年度兵庫県スマホサミットのご報告を引用させていただきました。

### 4. まとめ

### 5. Classi のアンケート機能を使った、感想のご提出のお願い。

このおたよりで大切にしたいポイントが2点あります。共通するのは、ピアの視点です。

1. 父親・母親など、性別を意識しないで、自分事として読み進めることができること。
2. 立教池袋中学校・高等学校で生徒を介して出会うことのできた大人の方々が自身に向けた、メッセージであること。

【Classi のアンケートでいただいた、保護者の方々からの感想を一部紹介させていただきます。】

- ・子どもや家族のことはばかり考えて日々過ごしていたので、自分自身を見つめ直す良い機会になりました。
- ・子どもへの接し方で、つつい強い口調で言うてしまうことがあります。子どものために言っているつもりが、本人にとっては怒られていると思うだけで、きちんと伝わっていないのだな・・・と改めて気づかされました。私自身が伝え方を効果的に変えなければいけないと思います。ずっと1日中家にいるので、口うるさくなることもよくありました。やはり愛情がもっと伝わるように接しなければいけないと思いました。
- ・こんなに長い期間、家族と同じ時間を同じ空間で過ごすことはないので、お互いに窮屈な所もあると思いますが、長い人生の中でなかなか無い経験だとも思います。睡眠や食事、息抜きとバランスよく考えながら過ごして行きたいと思います。そしてせっかく長い時間子供達と過ごすことができるので、沢山話をしたり、興味のあることを一緒にチャレンジしたりしています。まずは心身ともに健康でいられるように生活していきたいです。
- ・在宅勤務中の父親も拝読し、散歩や息抜き、1人の時間の必要性を共有できたことも大変助けになりました。

・涙がこぼれそうになりました。そうなんです。この2ヶ月3ヶ月、親たちは自分たちの仕事も不安定な中、また、学校と手を携えることが難しい中、思春期ど真ん中の子供達をコロナから守り、家庭の中で大事な時期を健やかに育てなければならなかったのです。ただご飯を作るだけではすみません。自分で褒めてあげること。再認識させていただき、そっと寄り添って肩を押してもらった気がいたします。とても勇気づけられるメッセージをいただき、勉強になりましたというより感謝のきもちでいっぱいです。

※勉強会后1か月でいただいた感想は63通でした。感想はまとめて、保護者の方々に報告として配信しました。コロナ禍での思いや学びの共有の機会としていただきたいと思います。



**著者の紹介：**真崎昌子 立教池袋中学校・高等学校  
養護教諭  
聖路加看護大学卒 筑波大学人間総合科学研究科生  
涯発達専攻修士  
看護師・保健師・養護教諭（専修）・公認心理師  
親業訓練インストラクター・家族支援カウンセラー  
日本学校心理学会会員

**学校心理学からのコメント：**学校心理学では家庭と学校のパートナーシップを重視しています。今回のコロナウィルス感染拡大防止のための休校措置またそれに続く対応では、家庭が大きな影響を受けていると考えられます。保護者自身も経済的な影響や働く環境の変化の影響など多様な影響を受ける中、日中の子どもの教育や生活をどうするのか、子どもの将来に影響がでないか、思春期の子どもへの日々の対応をどうしたらよいか、不安に思いながら対応されていたことと思います。今は子育ての孤立化が指摘されており、家で一人で子育てに追われる保護者も少なくないことが現状です。そんなときに、「大人の保健便り」が届き、保護者が気持ちよく毎日を過ごすためにというテーマに関する情報を受け取ること、そしてWebのアンケート機能を使って保護者同士がつながることは、保護者にとって大きな安心感につながったのではないかと思います。保護者のコメントからも、お便りの内容とピアの存在がどれだけ支えになったか、よく伝わってきます。今、社会全体が大変な状況にあります。こんな状況だからこそ、パートナーである家庭と学校が力を合わせて子どもを支えることが必要です。

原稿をいただいてから時間が多分に経過してしまったこと、お詫び申し上げます。一方、コロナ禍の生活が長期化して、今なお見通しがもてない状況が続いており、多くのストレスにさらされていることと思います。今この情報を発信することで、新型コロナウイルス感染症という危機的状況の中で、家庭と学校のパートナーシップの重要性を改めてお伝えすることができれば幸いです。（飯田順子）