

コロナにまけるな！

緊急事態を親  
子でのりきる  
！ストレスを  
ためない家で  
のすごしかた



KIDS DOOR  
NPO法人 キッズドア

# はじめに

子どもと何日間も家に閉じこもって過ごす。これは親にとっても、子どもにとっても、大きなストレスです。

時として言うことを聞かない子どもに、つい声を荒げたり、手を上げてしまったり、そんなことを起こさないために、**家で子どもと快適に過ごすコツ**をお伝えします。

私たち NPO 法人キッズドアは 10 年間、勉強が苦手な嫌いでやる気が出ない子どもたちに、勉強を教える学習支援活動を行ってきました。勉強をやりたがらない子どもにどう向き合うか、そのノウハウが、少しでもお役に立てれば幸いです。



# 目次

1. 子どもは親の言うことをきかない生き物
2. 家にずっといることは苦痛です
3. 子どもは家であまり勉強しません
4. 好きなことをやらせましょう
5. 苦手克服はNG。好きな科目を
6. お絵かき、折り紙、漫画、百人一首
7. ほめる、ほめる、ほめる
8. ほめポイントを見つけましょう
9. 復習をしよう 簡単な計算や漢字を
10. 子どもの集中力はとても短い
11. 欲張らない
12. まず自分のことを大切に

監修

渡辺由美子

NPO 法人キッズドア 理事長

内閣府子どもの貧困対策有識者会議 構成員

アドバイス

高祖常子

子育てアドバイザー

認定 NPO 法人児童虐待防止全国ネットワーク 理事

# 子どもは親の言うこと をきかない生き物

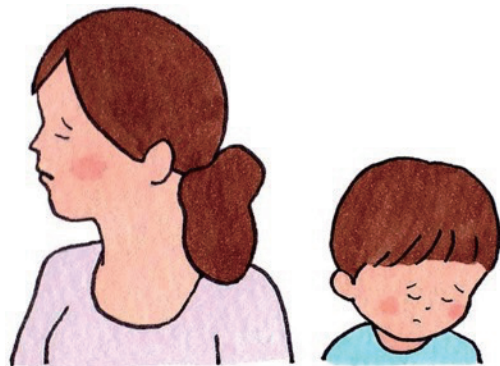
安心してください。あなたの子どもだけでなく、ほとんどの子どもは、親の言うことを聞きません。

子どものためを思って、ああしろ、こうしろと言っても、無視したり、反抗したり、わざわざ反対のことをして、ますますこちらをイライラさせたり。時に悪魔のように見えるかもしれません。が、それが子どもという生き物です。

あなたがいくら良かれと思ってと言っても、子どもはそれを聞かない。言わないとあなたのストレスが溜まるから、言ってもいいと思います。ただ、言うことを聞かないからと、子どもを怒鳴ったりしても無駄。子供は別な気持ちを持っています。

**「やっぱり、言うこと聞かないなあ」**

ぐらいの大らかな心で受け止めましょう。



## 2 家にずっといることは 苦痛です

狭い空間に親と子が、まる1日ずっと一緒にいる、それが何日も続く、これは本当に大変なことです。分別のついた大人といのと、子どもと長時間一緒にいるのでは全く違います。親にとってはつらい。しかし、それは子どもにとっても同じ環境です。



イライラし、何事もやる気がなくなって、だらける、寝てばかり、家事もすすまない、家は汚れる・・・  
それはしょうがないのです。

色々あったけど、

**とにかく今日1日、  
頑張っってなんとか家で過ごせた！**

それだけで十分。自分も子どもも、ほめてあげましょう。



# 子どもは家であまり 3 勉強しません

成績が上位の子は勉強時間が長く、成績が下位の子は勉強時間が少ない。これは調査でも明らかです。

あなたのお子さんが成績が上位なら、家で勉強させるのはそれほど難しくないかもしれません。

しかし、勉強があまり得意でないなら、そもそも家で勉強しないのです。

学校がなくなったから、家にいる時間が増えたから、たくさん勉強させようとしても難しいことです。

大人も子どもも、

自分が得意なこと、好きなことは熱中してやりますが、苦手なこと、嫌いなことはやりたがらない。

当たり前のことだと思ってください。子どもが家で勉強しないからとイライラするのはやめましょう。

# 4 好きなことを やらせましょう

嫌いなこと、苦手なことはやりたくない。これは、大人も子どもも同じです。苦手な勉強をさせても、10分も持たずにやめてしまう。ところが、好きなことなら、長続きします。ゲームだったら、2時間でも3時間でもできる。ゲームを2時間できるなら、勉強も2時間できるはずと思いますが、無理です。

**好きなことは集中してやるけど、そうじゃなきゃ続かない。それが子どもです。**

大人になれば、好きでなくても1日8時間とか働けますが、子どもは無理なのです。

好きなことに熱中しているのに、わざわざそれをやめさせても子どもは勉強はしません。無駄なストレスが増えるだけです。健康や生活リズムに注意しながら好きなことをやらせ親の心配を伝えて相談しましょう。





# 苦手克服は NG 5

## 好きな科目をさせよう

時間がたっぷりある今だから、「苦手を克服させたい」と思いがちです。

しかし、苦手なことをやるのは苦痛。やりたがらない。そもそもわからないから苦手なので、

**教えてもらわなければわからないのです。**

家で一人でやりなさいと言っても無理です。

嫌々苦手科目を勉強して、テストで10点あげるよりも、好きな科目を勉強して20点、30点あげたほうが、受験でも有利。社会に出ても、これからは全てが平均点な人よりも、何かスペシャリティがある人が有利です。

歴史漫画が好きなら、生物図鑑が好きなら、小説が好きなら、絵を描くのが好きなら、音楽が好きなら、どんどんやらせましょう。



## 6 お絵かき、折り紙、 漫画、百人一首

勉強というと、国数英理社などの教科学習をやらせなければと思いがちですが、勉強はそれだけではありません。AI（人工知能）が発達するこれからの社会では、想像力や発想力が重要とされています。

特別な道具がなくても家で手軽にできるお絵描きや折り紙はおすすめです。折り紙は図形や立体の概念も身につきます。本を読まなくても、漫画を読むのであればどんどん読ませましょう。語彙力やストーリーを追う力は確実に身につきます。

中学生には、たとえば百人一首。グローバル化が進む時代だからこそ、古典が将来役に立つかもしれません。

他にも、粘土、ブロック、プラモデル、工作、土いじり、料理、掃除 など何でもいいのです。子どもが熱中することをやらせましょう。



# ほめる、ほめる、ほめる 7

家で子どもと一緒にいると、つい叱りたくなります。ダメなことはどうしても気になる。注意したくなる。わかります。子どもをほめてあげましょう、と言っても「うちの子にはほめるところなど何もない」とつい思ってしまうがちです。私たちの長年の経験から勉強が苦手な子に、

**勉強をさせる唯一の方法は**

**「ほめる」ことです。**

実は子どもも不安を抱えている今、いつもと同じように叱っても、ダメージはずっと大きいかもしれません。叱られても逃げ出す場所もありません。



# 8 ほめポイントを見つけてみましょう

ただし、むやみやたらにほめればいいのではありません。  
しっかりと子どもを見て、

**「子どもの良い変化」をほめる。**

小さな事でいいのです。

ちゃんと朝起きてきた、好き嫌いなく食べた、今日も体調がいい、お手伝いをしてくれた、毎日ちょっとでも勉強している、計算問題が間違いなくできた、字が綺麗になった・・・

よく見て、ほめてあげてください。ちゃんとほめるためには、ちゃんと子どもを見なければなりません。

子どもはあなたに見てもらっていることが何より嬉しいのです。



# 復習をしよう 9

## 簡単な計算や漢字を

まずは学校から出されたプリントなどをやりましょう。それが終わった、または難しくてわからなければ、前の学年の復習をしましょう。予習は勉強が得意な子以外は、一人でやるのは難しいです。

キッズドアのすすめは、基礎的な計算問題や漢字の練習です。

キッズドアの学習会に来るお子さんも、やり方はわかっているけれど、計算ミスで点数を下げている子が多いです。この機会に分数の計算などをぜひ復習してみてください。

**漢字や計算がしっかりできていると、  
実は入試でも有利です。**

学校がないかわりに、毎日必ず勉強する、生活リズムを崩さないことが大切です。



# 10 子どもの集中力は とても短い

長く勉強して欲しいと思いがちですが、人間の集中力はそれほど続きません。子どもはなおさら短いです。

キッズドアの学習会でも、中高生でも50分勉強したら必ず10分休憩をとります。小学生なら高学年でも30～45分、低学年なら15分ぐらいしか持たない子も少なくありません。

勉強させる場合は、子どもの集中力に合わせて、しっかりと休憩をとりましょう。キッズドアでは、少しだけおやつを食べたりします。

「よく頑張ったね。すごく集中してやったから、10分ぐらい休憩してまた勉強しようか。」と、声をかけてメリハリをつけましょう。

せっかく集中しているから途切れさせたくない、という気持ちもわかりますが、それはあと10分勉強時間が伸びるだけで、その後は疲れてしまって、まったく机に向かわない。そんなことがよくあります。

「もうちょっとやりたかったな。」

それぐらいで終わらせるのが、  
長続きさせるコツです。

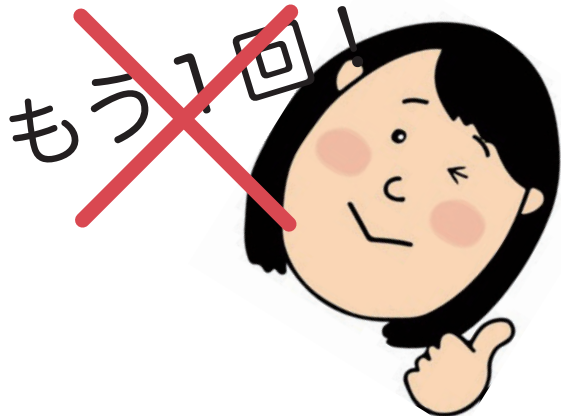


# 欲張らない 11

ちょっとうまくいくと、「もうちょっと頑張ってみようか」とつい、「もっと、もっと」となりがちです。「昨日はすごくうまく過ごせて、勉強もしたし、お手伝いもしてくれたのに、今日はちっともダメ。なんでなんだろう。」と悩むこともあるでしょう。

## 昨日出来ていたことが、今日はできない。

それが子どもです。決して、あなたの接し方が悪いのではありません。子どもにも子どもの気分があり、調子がいい日もあれば、調子が悪い日もある。「右肩上がりに毎日少しずつ成長する」そんなことは無理なのです。上手くいく日もあれば、上手くいかない日もある。「今日は調子悪かったなあ」と淡々と受け止めれば良いのです。





# 12 まず自分のことを大切に

子どもと接するには、とてもエネルギーが必要です。1日終わる頃にはヘトヘト。疲れを持ち越すと、子どもの行動に対して冷静に対応できないことがあります。

子どもや自分、家族が新型コロナウイルスにかかったらどうしようという不安は、思っている以上に心を疲れさせています。

大変な時こそ、意識して

**「癒しの時間」をとりましょう。**

家族でマッサージをしあうのもおすすめです。頑張れなくてもいいのです。

まずは、自分のことを大切にしましょう。お母さん、お父さんが笑っていることが、何よりも子どもを安心させるのです。





# ストレスとうまく 付き合うために

- 生活のリズムが乱れないよう、朝は（親子で）ベランダや玄関先に出て陽の光を浴びたり深呼吸をしてみましょう
- 家庭内の家事（料理や風呂洗いなど）で積極的にお手伝い制を取り入れ、負担がお母さんにかたよらないように工夫してみましょう
- 「大好きなチョコレートを食べる」など、自分だけの「プチ贅沢」気分を味わいましょう
- 「みんなでトランプの時間」など家族で楽しめる時間を設けましょう
- イライラした時は頑張りすぎずにその場を離れ、トイレや風呂場など一人になれる場所で「小休止」をしましょう
- 「皆大変なんだから」と抱え込まず、必要なときはためらわずに外部に頼りましょう

まけないで！

監修 諏訪弘恵（臨床心理士）



# あなたのために さまざまな支援策があります

## ■特別定額給付金

国民1人につき10万円が給付されます。市区町村から申請書が郵送されるので、必要事項を記入して返送、またはオンラインで申請します。その後、指定した銀行口座に振り込まれます。申請の受付開始時期などはお住いの市区町村のHPなどに公表されます。

特別定額給付金コールセンター（総務省）

○連絡先 03-5638-5855

○対応時間 9:00～18:30（土、日、祝日を除く）

## ■緊急小口資金・総合支援資金（生活費）

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業等により、生活資金でお悩みの方に対し、必要な生活費用等の貸付を実施します。ご相談・お申込みはお住いの市区町村社会福祉協議会になります。

社会福祉協議会は、こちらから検索してください。



## ■住宅確保給付金

新型コロナウイルス感染拡大に伴う休業で収入が減少し賃貸住宅の家賃の支払いができない場合には、家賃を支給する制度が利用できます。世帯の月収や貯金等の条件があります。お住いの市区町村の自立相談支援機関に相談しましょう。

自立相談支援機関は、こちらでご確認ください。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000614516.pdf>



## ■大学・専門学校・高校などの学費

学費が収められないために退学することを防ぐために様々な奨学金の制度があります。まずは通っている学校の学生センターなどに相談しましょう。

# 新型コロナウイルス感染情報

厚生労働省が新型コロナウイルスに関する様々な情報を  
LINEで発信しています。  
ぜひご利用ください。



経済的にこまった場合の「生活を支えるための支援のご案内」リーフレット

[https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/  
000622924.pdf](https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000622924.pdf)



# ひとりで悩まないで

子育てや生活のことで困ったら、ひとりで悩まずに必ず相談しましょう。

●児童相談所虐待対応ダイヤル 189（無料）

●児童相談所相談専用ダイヤル 0570-783-189

「虐待かも」と思った時や子育てに悩んだ時に、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。通告・相談は、匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。

●DV（配偶者等からの暴力）

生活不安・ストレスにより、配偶者等からの暴力（DV）の増加や深刻化が心配されています。電話、メールやチャットでも相談や連絡ができます。

DV 相談ナビ 電話番号 0570-0-55210（ここにでんわ）

DV 相談+（プラス）電話番号 0120-279-889（つなが はやく）

メールの相談登録はこちらから

<https://soudanplus.jp>

チャットの相談登録はこちら



●新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談

新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます。

受付時間：平日 18:00～21:30

土日祝日 14:00～21:30



●チャイルドライン

18歳までの子どものための相談先です。かかえている思いを誰かに話すことで、少しでも楽になるよう、気持ちを受けとめます。お子さんに教えてあげてください。

チャットでも相談できます。

0120-99-7777(無料)

受付時間：毎日 16:00~21:00



●生活や仕事の相談は厚労省電話相談窓口

0120-565-653 やお住いの市区町村役所に

# 新型コロナウイルスの 感染が心配な場合

風邪の症状や発熱、だるさ、息苦しさなどの症状があっても、現時点ではインフルエンザ等の新型コロナウイルス感染症以外の病気の方が圧倒的に多い状況です。風邪やインフルエンザ等の心配がある場合には、これまでと同様、かかりつけ医等にご相談ください。

かかりつけ医がない、かぜ症状が長引き、倦怠感が強いなど疑わしい症状のある方は、いきなり病院に行かずにまずは電話で相談しましょう。

## ◆厚労省電話相談窓口

0120-565-653(フリーダイヤル)

9時から21時まで(土日祝日を含む)

万が一、新型コロナウイルス感染症にかかっていた場合には、PCR検査の治療の費用は全額国が負担しますので安心してください。

！はるたまごセロロ

翠急専慈を  
子のののの  
！イスイス  
はめめは  
のまごまご

2020年5月1日発行

発行・特定非営利活動法人キッズドア

〒104-0033 東京都中央区新川1-28-33Glanffice 茅場町ビル2階

<https://kidsdoor.net/> [info@kidsdoor.net](mailto:info@kidsdoor.net) Fax 03-5244-9991



**KIDS DOOR**  
NPO法人 キッズドア