

Counseling News



みなさん、こんにちは！

今回はきょうだいも、のびのび、のび～る！をお届けします。

ひとりのお子さんが病気になると、きょうだいの子の世話に手が回らなくなって、ママも落ち込んでしまいがちです。ところが、そうじゃないんですよ。ママの手が回らないときこそ、きょうだいの子が成長するチャンスなのです！



大切なのは、きょうだいの子が自分でちゃんと安全に楽しく過ごせるスキルを身につけさせることなのです。「ママの手が回らなくてごめんね」では解決しません。まずはそのことに気づきましょう。そうすれば、もっと前向きにやるべきことが見えてきます。

ママやパパの手が回らないときは、いつかは訪れるもの。それがたまたま今ならば、ぜひ積極的に取り組んで、きょうだいの子の**良い面**をのばしていきましょう。まずは一人で過ごすときの**ルール作り**。低学年の場合は、**留守番チェックシート**を作ってあげてね。

お留守番チェックシート（おうちにいるとき）

- チェーンロックをかけておくこと
- 知らない人がきても、**玄関**はあけない
- 電話**が鳴ったらディスプレイをみて、知らない人からの**電話**には出ない
- 困ったことがあったら、ママかパパの**携帯**に**電話**すること
- 火は**絶対**に使わない
- お友達を勝手に家に入れ**ない**



留守番チェックシートを作ったら、きょうだいの子と一緒に実際に記入するところまでシミュレーションしてみてください。そして、チェックが終わったら、思う存分遊んでいいよ、という約束をしましょう。ママは入院の付き添いや外来から帰ってきたら、きょうだいの子の安全を確認して、自分で遊んだことを必ずほめてあげましょう。

こうすれば、きょうだいの子は期待されていることがわかりやすく、ママもほめるべき事柄が見えやすく、**お互いに協力できるパートナーとして生まれて変わっていく**のです。



もう1つ、ぜひやっておいてほしいのが「**ご近所オリエン**」です。通学路だけでなく、習い事や塾に行く道、友達の家や駅に向かう道などを一緒に歩いて、暗い道や車の多い道など、危険な場所をチェックしましょう。そして、その道の途中で飛び込める**お助けスポット**を確保するのです。向かいに住んでいる人の家、交番、近くのクリニックなど。「道に迷ったら、鍵を忘れたら、変な人に声をかけられたら、ここの人に言うんだよ」とオリエンテーションをしましょう。そして、子どもにはママとパパと祖父母の**電話番号をカード**にして持たせておきましょう。



お留守番チェックシート（でかけるとき）

- 部屋の窓とカギを全部閉める
- エアコンのスイッチを消す
- テレビやゲームのスイッチを消す
- 部屋の電気を消す
- ママとパパの電話番号カードをもつ
- 玄関のカギを閉める
- カギを持って外に出る

最後に気をつけておきたいのは、留守宅が子どものたまり場にならないように、保護者会にはなるべく出て、よく名前を聞くお子さんのママとは声を掛け合いましょう。帰宅時間や友達グループで移動するときの報告ルールなど、ママ友たちと共通認識をもっていたいところです。ママが病気のお子さんに付き添えるように、きょうだいの子が友だちと安心して遊べるように、簡単に準備をしてしまいましょう。そして、**きょうだいの子は留守が任されても、自分のために時間を使える子として成長していける**のです。

このチャンスをお見逃しなく！