

はい！

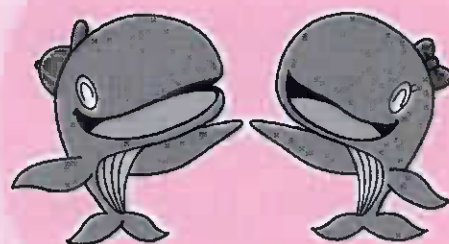
一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

Hi, あきしま

Topics

コミュニケーション
能力を高めよう！

- 昭島市民のコロナ禍リアル体験談
- 聴き上手のススメ
- コロナに負けない心の処方箋
- BOOK GUIDE
- INFORMATION



昭島市公式キャラクター
「アッキー&アイラン」



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！

vol.50

2020.10

昭島市民の コロナ禍リアル体験談！！

お子さんがいる10組のご家庭にインタビュー

新しい生活様式が導入され、今までにはなかったトラブルや悩みが続出！！
実例から、『今この状況だから大事なこと』を考える！！

実家との関係性

- ・子どもは学校の休校、保育園の登園自粛にもかかわらず、親は勤務。実家で子ども達を見てもらえて助かったが、祖父母を疲れさせてしまった。
- ・子どもを実家に預ける時や、家族の祝い事の時、感染に対しての考え方の違いでもめた。感染したくない・させたくない側と、あまり気にしない側の対立。
- ・実家の祖父母と会えないため、連日のテレビ電話。祖父母がテレビ電話で子ども達の相手をする事になり、うんざりな様子。申し訳なかった。
- ・自粛期間中、外との接触が減り、普段受けていた刺激が無くなり、祖父母の認知症が悪化した。
- ・入院中の祖父母に会えず、とても心配。

子ども関連

- ・里帰り出産が出来なくなり、上の子のお世話をしながら新生児のお世話。睡眠時間が取れず、うつになりそう。
- ・24時間子どもと一緒にイライラが限界に。怒りたくないのに声を荒げて怒ってしまう。
- ・ずっと家にいて子どもがストレスで荒れるため、公園に連れて行くものの、公園が3密状態。空いている公園を探して彷徨うことに。
- ・ゲーム・YouTube・TV・DVD浸けになってしまった。体力を消耗出来ておらず、なかなか寝ない。生活のリズムも崩れた。
- ・休校中、学校から課題・宿題が出され、親もそれに付き合わなければならない。学校で習っていない内容まであり、教えるのが大変。
- ・自宅以外、受験生が勉強する場所が無かった。ストレスも相当感じたと思う。今後、市の施設等で「受験生優先席」を作してほしい。



夫婦の関係性

- ・夫婦で顔を合わす時間が増え、仕事・育児・家事について意見が衝突。
- ・夫がリモートワーク中、子どもたちが乱入し夫が激怒。子どもたちを抑えておくのも限界がある。夫婦で険悪なムードの中、話し合い多々。
- ・普段外で働いている夫は自宅待機が増え、家事・育児をあまりやってこなかったため、どうして良いかわからず室内をウロウロ。妻は家事と子どもの世話を追われ、夫に家事・育児のやり方を教える余裕もなく次第にイライラ。
- ・自営業で休業を余儀なくされ、収入が無くなった。行政からの給付金を申請するも、いつ給付されるかわからず不安。経済的な不安から夫婦の会話が暗くなり、ケンカ混じりになる。妻が泣くのを見るのが心底辛い。

その他

- ・どこが管理しているかによるが、多くの公園で遊具の使用が禁止され、駐車場が閉鎖される中、一部、団地内にある公園は使用禁止にはならなかった。いずれも3密状態。公園利用者を叱る人もいた。
- ・子どもの体調不良で市内の24時間対応の病院にお世話になったが、院内で長時間待ちたくなかった。待ち時間や順番を知らせてくれるアプリがほしい。
- ・学校や、保育園等のPTAや保護者会の活動に支障が出て、調整・変更・連絡等、時間と労力がものすごいかかる。



※我慢・辛抱の時期ということでネガティブなコメントが多い一方、「家で過ごす時間が増え、家族の絆が深まった」「興味のある分野を学ぶ時間を作れた」「睡眠時間を確保できた」などポジティブなコメントもいただきました。

考察

「隣のご家族と仲良くなれた。それが無かったら耐えられなかった。」

「夫婦で働き方を見直した。大切な家族との時間を削ってまで、なぜ今まであんなにあくせく働いていたのだろう。生き方が少し変わった」

そう話してくれた方々がいました。

各々状況は異なりますが、人と繋がること、人と話すことがどれだけ大切か、実感した方も多いのではないでしょうか。

まずは『人と話すこと』。その際、『話、聴くよ』という意識を持つことを心掛けて。今日、ご家族の話、じっくり聴いてみませんか？



聴き上手のススメ



②相手に安心感を与える姿勢をとりましょう

③相手を批判したり、評価するような態度はやめましょう

①相手を否定せず、受け入れましょう

