

先月、子どもの自己肯定感は周囲のおとなに影響されることをお伝えしました。また、おとなの自己肯定感が高いと子どもも自ずと自己肯定感が高まることにつながります。では、おとな（主にお父さん・お母さん）の自己肯定感を高めるにはどうしたらよいのでしょうか…。

例年に比べ早く梅雨入りし、天候が不安定で気温差も大きく体調を崩すお友だちが多くいます。5月から6月にかけては新しい環境になれ、ホッとする時期でもありますが、今までの頑張りが疲れとなって出てくるころです。しっかりと栄養と休養を取り、暑い暑い夏に向けて体力を回復させましょう。

油断  
しないで

### RS ウイルス感染症



本来なら秋から冬にかけて流行するRS感染症。ですが、今年はこの時期に大阪府内で流行しています。園でも、乳児クラスを中心に流行中です。

**Q** せきの風邪って聞いたけど、どんな病気？

**A** せきが出て、呼吸がゼロゼロするほか、高い熱が出ることも。

RSウイルス感染症は、「せきがひどい風邪」と思っている人が多いようですが、特に乳幼児では高い熱が数日続くことがほとんどです。せき以外にも「ゼイゼイする息苦しさを伴い、夜眠れなくなってしまうことも。また、症状の回復後に中耳炎の合併もしばしば見られます。

**Q** 治すにはどうすればいい？

**A** 特効薬はありません。安静にして休ませましょう。

RSウイルスに効く薬はありません。ゆっくり休んで、体がウイルスを退治するのを待ちましょう。登園を再開するには、「ゼロゼロした呼吸音やせきが治まり、元気に過ごせる（呼吸器症状が消え、全身状態がよい）」状態まで回復していることが必要です。



**Q** なぜ注意が必要なの？

**A** 小さい子どもほど重い症状が出ます。

RSウイルス感染症は、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴で、気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあります。

- 呼吸に合わせて肩を動かす
- 呼吸するとき胸がへこむ
- ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い

などは、息苦しさがひどいサイン。早めに受診しましょう。



**Q** 予防に必要なことは？

**A** 周囲がマスクをつけ、こまめに手を洗いましょう。

RSウイルス感染症は、2回目以降の感染では症状が軽くなるのがほとんどで、大人では軽いせきが出る程度のことも。そのため、周囲の人が知らないうちに、子どもにうつす可能性があります。せきや鼻水の症状があるときは、大人がマスクをつけましょう。また、ウイルスは手を介してもうつるので、こまめに手を洗いましょう。



### 自己肯定感を高めるコツは「感謝されている！」と感ずること

「子どもの自己肯定感を高めるには、たくさんほめることが大切」といわれます。ほめられたらうれしいのは、子どももおとなも同じ。お母さんやお父さんの自己肯定感を高めるには、夫婦・家族でお互いをほめ合うことも大切です。

ですが、おとなにとっては、「ほめられる」という場面はそうは多くはありません。また、おとな同士が「相手のいいところを探してほめよう」と意識すると、わざとらしくなってしまうこともありますね。褒めることを意識することよりも、感謝すること、感謝されることを意識してみたいでしょうか。

子どもにとっても同じことが言えます。「これをしたらお父さん(お母さん)が喜ぶだろうな」と、相手の気持ちになって行動すると、「助かったよ」「ありがとう」と感謝の言葉が返ってくる。

お母さんやお父さんが互いに感謝の気持ちを持ち合い、その上で子どもに対しても自然に感謝の気持ちを抱けるようになれば、子どももそれを感じ取り、自己肯定感が自然とはぐくまれていくものだと思います。

子どもに接する時も、夫婦間でも、「ほめよう」ではなく、「感謝しよう」と意識してみるのはいかがでしょうか。

### 育児は優劣をつけるべきものではない。「うちの育て方」に自信を持ちましょう

子育ては試行錯誤の繰り返しで、悩みは尽きません。（こんなに偉そうに書いてる私もそうです。）自分に自信が持てて自己肯定感が高めた人でも、親になったとたん「この育て方、間違っていないだろうか」と不安になり、しだいに自信がなくなっていく、自己肯定感も低くなる…ということがありがちです。

とくにコロナ禍の今は、育児について調べたり相談したりできる場がネット環境などに限られてきて、育児に関する悩みも深くなっているように感じます。

一育児には「これが正解」がないから、一度悩み始めると、自信がなくなってしまうお母さんやお父さんは多いー

子育てに悩むのは、子どもにしっかり寄り添っているからこそ。親としてちゃんとやっている証です。「こんなに悩むくらい子どものことを思っているんだ」と、自信を持っていいと思います。

育児には正解がないのですから、そもそも優劣はつけられません。人と比べて落ち込んだり、劣等感を抱いたりする必要はないということです。法に触れることや人に迷惑をかけない限り、保護者の方が「うちはこういう育て方をする」と決めたら、その方法が正解なのだと思いますよ。

