



利用者の皆様へ



大日向代表理事からのメッセージ(朝日新聞 2020.4.27 夕刊より) 「完璧」捨てて生活リズム維持を

子どもがいる家庭にとって、テレワークはそんなに簡単なことではありません。仕事には責任が伴い、子どもを遊ばせながらできる仕事などほとんどないのではないのでしょうか？

子どももお友達とも遊ばず、テレビのニュースも緊迫している中でストレスを強く感じていますし、親の方も仕事を進めなければと余裕がなくなりがちです。

ではどうすればいいのか。一つは「完璧を捨てる」こと。「テレビや動画ばかりを見せて悪い影響を与えるのでは」という心配もあると思いますが、この際多少は大目にみましよう。

二つ目は「生活リズムをなるべく維持する」ことです。といっても起床・就寝・ごはん・お風呂の時間を決めておく、といった程度で十分。子どもも一緒に何時に何をするか決め、紙に書いて説明しておきます。

それでも子どもは話しかけてくるものですが、それはもう仕方ない。職場に理解してもらうしかありません。かまってあげられない罪悪感もあると思いますが、子どもにとっては「親と生活を分かち合っている」ということが喜びになります。仕事について説明するなど、コミュニケーションをとる機会にしていましよう。