

2020年3月5日

精神疾患をもちながら子育てをしている当事者、ご家族、支援者のみなさまへ

精神に障害がある人の配偶者・パートナーの支援を考える会 代表 前田 直
精神疾患の親をもつ子どもの会 こどもびあ 代表 坂本 拓

新型コロナウイルスの影響で、普段と同じように生活することが難しい状況が生じています。

特に精神疾患をもちながら子育てをされている当事者の方やそのご家族におかれましては、全国の学校が一斉に休校になるなどの大きな環境の変化があり、不安を抱えていらっしゃる方も多いと思います。

小学生のお子様がいるご家庭に対しては、学童保育での受け入れを実施している自治体もありますが、自習のための勉強道具の準備やお弁当の準備など、負担はいつもよりも大きいと思います。「夏休みなどの長期休暇とかわらない」などの指摘も一部あります。しかし今回は、普段の長期休暇前に行っている事前準備が全くできないまま突然対応を迫られてしまったため、混乱してしまった人も多かったのではないのでしょうか。

子どもたちの様子も気がかりです。季節柄、花粉症の症状がでている子どもたちもいますが、「目が痛い」「喉が痛い」などと言われると、例年以上に神経質になってしまうこともあるでしょう。コロナウイルスに対する直接的な不安を伝えられると、どのように説明したらよいだろうかと悩むこともあるかもしれません。

<当事者のみなさまへ>

みなさんが今、お子様のために取り組んでいることはきっと間違いではありません。ただ、親子で密着した時間を長く過ごすことは、ご負担が多いかもしれません。頑張りすぎて息切れをしてしまう前に、ご家族や支援者の方と相談をして、協力や応援をしてくれる人を増やしましょう。

<配偶者をはじめ、ご家族のみなさまへ>

職場の環境が変わるなど、家庭外でも慌ただしい日々をお過ごしだと思います。ご負担は多いと思いますが、少しでも当事者の方やお子様とお話をできる時間をとっていただくと、ご家族全員の安心につながります。当面は休校の対応等に追われているかもしれませんが、新学期の準備を見据えることも大切です。自治体によって必要な物や用意する時期は異なりますので、学校からの連絡などにいつもより少しだけ気を配っていただくと幸いです。

<支援者のみなさま、子どもの近くにいる大人の方々へ>

急激な社会環境の変化で、戸惑っている当事者の方、ご家族の方がたくさんいらっしゃいます。十分な支援が得られないまま、既に走りだしています。支援に関わる際は、いつもより少しだけ丁寧に、当事者や家族の話を聞いてください。「子どもをあずかる」といった直接的な支援は難しい場合でも、お弁当の配食サービスを提案して子育て以外の負担を和らげるなど、できることはたくさんあると思います。

大人と同様に、家族と過ごす時間が増えたことで戸惑っている子どもたちがいます。親が頑張ってくれている分、自分の心配や不安を発信できずに抱え込んでいるかも知れません。改めて子どもたちに目を向け、何気なく声をかけてあげてください。

みなさまのお力が必要です。ご協力お願い致します。