

新型コロナウイルス感染症が招いた「新たな生活様式」と保育実践

その2

コロナ禍の今こそ「ともに」生きよう

京都大学大学院 教育学研究科 教授
公益社団法人 全国私立保育園連盟 理事

明和 政子



コロナ禍で子育てする側に高まり続けるストレス

✓ 新たな生活様式が子育て中の親にもたらす過度なストレス

- 未就学児の親の7割「育児にストレス」
- 虐待件数の顕著な増加 …

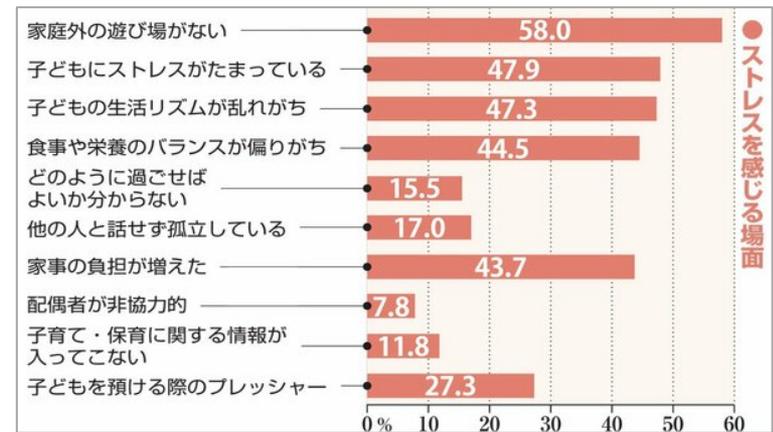
✓ 保育現場で高まり続けるストレス

- 保育士に対する保護者からの厳しい視線
- 保護者の間で生じる不信感や軋轢
- 散歩などの場面で社会から受ける冷ややかな視線や暴言…

✓ 保育に関わるすべての人への心的支援が今こそ必要

その実践のために必要なこと

これまで以上に積極的・意識的に他者とつながる



京都新聞 (2020年7月7日)

保育にかかわるすべての人への心的支援が今こそ必要 「では、どうすればよいのか？」

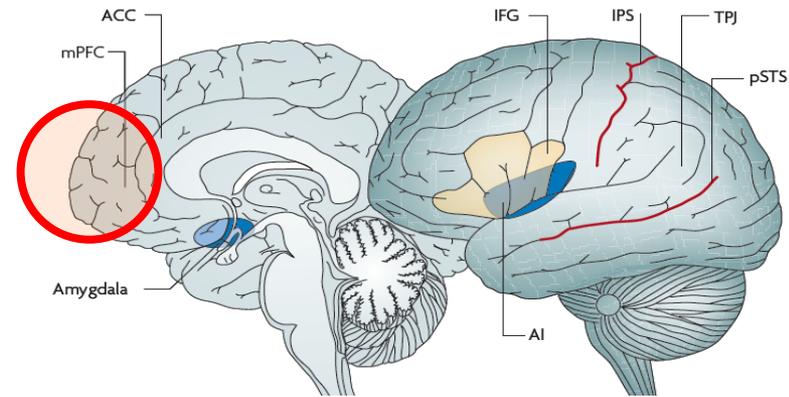
- ✓ 思い通りにならないことが続いた時の対処
 - ① 絶望し、やみくもに（根拠なくひたすら）自分を責める
あるいは他者を攻撃する
 - ② 思い通りにならないなら別の策を探ってみようか、と
柔軟に発想を転換させる

✓ ストレスに強いのは ②

✓ ②の思考を強化するためには

「前頭前野を活性化」 させること

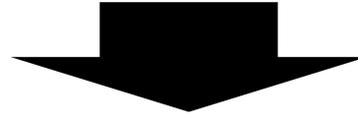
そのためには **「他者との交流が必要」**



Blakemore, S.J. (2008)

① 絶望し、やみくもに（根拠なくひたすら）自分を責める、他人を攻撃する

- 自分の内面のみにも過度に偏った（焦点が固定化された）注意
- 自分の感情を意識的にコントロール（抑制）することは困難



① から脱却するには？

- 相手の立場をイメージする、自分はどう見られているかをイメージする
外側の視点をもつこと（メタ認知）
- さまざまな角度から、自分の状況を客観的にとらえ、選択する認知作業
- **前頭前野のはたらき**



前頭前野をはたらかせる（メタ認知を高める）には？

- **他者とながら、交流する**
自分と他人の見方や考え方を変換しあう（相手の立場に立ってみる）経験
- 「一人で頑張りなさい、もうちょっと頑張る」と求めるのは逆効果

自分の内面に偏った注意を向けがちとなっている親御さんや保育者に対して

今こそ「つながりあう」ことが大切

「子育ては一人で考えてできるものではないよ」

「こんな捉え方や実践のしかたもあるかもね」

「私だったら、こう考える」「誰かに助けてもらおうよ」…

- (1) 外側からつながり、外側の視点を伝えることで
「前頭前野を活性化させる＝メタ認知を促進する」機会を積極的に提供いただきたい
- (2) 完成された脳をもつ大人では、コロナ禍以前に「絆」が築かれていれば（記憶）**オンラインによるつながりも有効**
- (3) 保育現場での模索と不安、蓄積される心的ストレス
現場リーダーの役割 → **同僚の「前頭前野」となる！**
負の感情を自分の内面に向けがちな同僚に対して、
メタ認知をはたらかせる機会「つながり」を意識的/積極的に提供