

パパ・ママ子育て知恵袋

第21回は「免疫力をつける！」

新しい年が幕を開けました。

華やかな年明けにはなりませんでした。何がベストなのか、ベターなのか。世界中の大人たちが迷ったままの幕開けでした。

コロナ禍は家族が苦しいということではないかと考えました。

少なくとも教師は、そう考えなければならないと思うのです。

子供には「行ってきます」と言える家があり、「ただいま」と帰る家があります。その家を支えておられる保護者の皆さん、お一人お一人に、苦しい事情があるということを想像しなければならないと思うのです。

皆さんは苦しくて苦しくて、それでも子供にご飯を食べさせるために働こうとしている。働きたくても働けない人もいます。そういうことを想像しなければならないと思っています。

そして、この苦しい事情というのは、人それぞれ、家族によってまったく違うということも分かっていないといけなと思います。

どんと落ち込むこともあると思います。

免疫力をつけましょう。

できれば、睡眠はしっかりととりましょう。胃腸が動くような食事を心がけましょう。同時に「心の免疫力」をつけましょう、と言いたいです。

「～しましょう」と言っていますが、私自身にも言っています。

パパママ、グランパグランマ。辛いですね。私も辛い。

私は出勤前にまだ寝ている三男坊の寝顔を見て、「よし、免疫力いただきました」思うようにしています。

学校が始まりました。

パパママ、グランパグランマ、辛いときにはひとりで抱えないで。

2021年。今年もどうぞよろしくお願いいたします！