

休校期間を、テーマパークの待ち時間のような気持ちで過ごしてみよう



2月27日に発表された学校の臨時休校が、5月31日までにのびました。

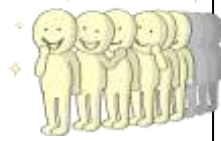
1年生は、中学校の卒業式も高校の入学式も少人数の短い時間で終わった上に、新しい高校での生活が始まらず不安な気持ちで過ごしているかもしれません。ふだんのお休みと違って、友だちと遊ぶことも家族で出かけることも、買い物に出かけることも自由にできず、家の中で過ごす毎日に、精神的につらくなってきている人はいませんか？ そんなことを考えていた時に、春によく出かけていた千葉にあるテーマパークのことを思い出しました。今は1年の中で、テーマパークを楽しむには1番良い季節だったからです。



さて、テーマパークを楽しむのに避けて通れないのが、「行列」と「待ち時間」です。

最近ではファストパスという優先券が発行されたり、人気のショーは抽選で入場できるかが決まるようになってきたので楽になりましたが、以前は人気のアトラクションや人気のショーを見たければ、60分(1時間)待ちは当たり前。場合によっては240分(4時間)待ちというのもありました。

わたしは基本的には行列に並ぶのは嫌だし、人ごみも好きではありません。だから人気の食べ物屋さんやお店に入るためだからといって、1時間待つことがわかっていたら絶対に並びません。そんなわたしなのに、夏でも冬でも千葉のテーマパークだけは、1時間位は平気で並びます。なぜでしょうか？



理由その1 止まったまま待っているのではなく、少しずつ前に進みながら待っている。

同じ場所に1時間立っていないさいと言われてたらたぶんつらいと思いますが、決められた通路を少しずつ前に進んでいくことで、自分が目的地に近づいていることを実感できるからです。

理由その2 待っている間に飽きないように、屋内型のアトラクションには絵が描いてあったり、しかけがあったりして景色の変化がある

理由その3 並んで待てば必ずアトラクションに乗れるという安心感がある。

長時間並んだのに途中で終わってしまった、またはずるい人に順番を抜かされてしまって入れなくなった・・・ということはなく、ゴールに着くまでにはきちんと通路が出来上がっていて、キャストの人たちが案内してくれるし、ずるい人たちを注意してくれるので、安心して並んでいられます。

理由その4 最初から待ち時間がわかっている

あとどれくらい待つのかなんとなくわかるので(みとおしがつので)イライラしなくてすみます。

理由その5 (これは私個人の理由ですが)このテーマパークの中では家族でゆっくり話げできた。

子どもが小さいときには(スマホもなかったので)待ち時間の間、シートを敷いてカードゲームをしたり、ひたすらしりとりをしたり、全員で一斉に「あっちむいてほい」をしたり、写真を撮りあったりして過ごしました。普段の生活の中でこんなに長く一緒に過ごすことはなかったので、たわいもないおしゃべりや遊びができる待ち時間は決してつらくはありませんでした。



子どもたちが大きくなってからはなおさらこの時間が貴重で、反抗期を迎え、生活時間もばらばらになり、普段はほとんど顔を合わせないし話しかけてもろくに返事もしない子どもたちが、このテーマパークに来た時だけは魔法にかかったように素直になり、話をしてくれたからです。

その時の私にとってアトラクションの待ち時間は、家族団らの時間でした。

今はうちの子もたちも家を離れ、テーマパークと一緒にいくこともなくなりました。そしてこ

の新型コロナウイルス感染症のために、テーマパークそのものも休園になっていて、わたしたちはテーマパークではなく学校生活に戻るための待ち時間を家で過ごしています。



さて、あなたはこの時間をどんな気持ちで過ごしていますか？

ぼ～として、何もしないで過ごしていますか？それともテーマパークのアトラクションで並ぶときのように、「前に進みながら(いつもと違うことに挑戦しながら)」過ごしていますか？

テレビや動画配信、ゲームだけを見つめて過ごしていますか？それとも家族や友達とつながりを大切にしながら過ごしていますか？もちろん外に自由にでかけることはできないので、できないことはたくさんあります。でも・・・

・学校に行っていたときのように、規則正しい(起きる時間やご飯を食べる時間を決める。起きたらすぐに着替えて顔を洗う)生活をする。

・ゲームをやったりスマホをいじったりする前に、学校で出された課題をやる。

・家族にご飯を作ってあげる。部屋を片づける、そうじをする。家族の洗たくをする。

・自分の行きたい大学や専門学校、自分がなりたい職業や進路について、SNSで調べてみる。

・自分の進路について保護者と話をしてみる。

・運動不足解消のために(うるさくない程度に)運動をしたり、ストレッチをしてみたりする。



・しばらく連絡をとっていなかった小学校や中学校の友だちに連絡してみる。

・以前買ったマンガや本を読み返してみる。

・おしゃれに興味がある人は、自分の持っている服を、いろいろとコーディネートして写真に撮ってみる。(学校が始まったらできない)メイクを練習してみる。

・スマホの中にたくさんある写真を整理する。

・自分が行きたかった観光地やテーマパークのHPを見てみる。

今回の臨時休校は、期間が延長されることはあっても必ずゴールがあり、学校が再開される日が来ます。またあなただけではなく、全員が同じように学校が始まる時間を待っています。だからそれまでの時間をぜひ、何もしないで過ごすのではなく、少しでも楽しく、普段できないことに1つでもチャレンジしながら過ごしてほしいのです。

ただそうはいつでも、経済的な問題から、または家庭の事情から、不安な毎日を過ごしている人もいるかもしれません。または家の中そのものが、安心できる場所ではない人もいるかもしれません。そんな人はぜひ、助けを求めてください。

「24時間(じかん)子供(こども)SOSダイヤル」 電話番号:0120-0-78310(なやみいおう) 受付時間:24時間受付

「児童相談所全国共通ダイヤル」 電話番号:189(いちはやく) 24時間受付(いつでも)

先生たちも、休校期間のこころのケアのお手伝いをしたいと思っているので、困ったとき、つらいとき、どうしていいかわからないときには学校に電話してみてくださいね。