

# 大崎市子どもの心のケアハウスだより

## 《第3号》

大崎市教育委員会

全国的には梅雨入りの便りも聞かれるようになり、天気が目まぐるしく変わる日々が続いています。汗ばむほどの暑い日や肌寒いくずついた雨の日もあり、体調管理をしっかりと心掛け、心身ともに健康に過ごしたいものです。



子どもたちの学校生活も軌道に乗り、充実した毎日を送っていることと思います。小学校では運動会や体験学習など、中学校では修学旅行や校外学習、中総体などの大きな行事が行われた学校も多く、コロナ前の学校生活を少しずつ取り戻してきているように感じます。子どもたちの満面の笑顔、真剣なまなざし、全力で頑張る姿からご家族の皆さんもたくさんの元気をもらうことができました。



## 心のエネルギーをチャージしよう



「心のエネルギー」は、「生活を送るための楽しみ・喜び・安心感・満足感・充実感」などです。子どもたちは、自分と関係のある人との様々な活動の中で「心のエネルギー」を感じ取っています。そして、その活動を通して意欲や自信となる原動力を自分の中に蓄えて活用しています。

子どもたちは、自分の心の状態（エネルギーの貯蔵量）を把握して、エネルギーを補充する力（自己回復力）を持っています。ところが、心も身体も疲れ果ててしまい、減ってしまったエネルギーを自分で製造、貯蔵できなくなる状態に陥ることもあります。エネルギーが不足した状態が続いてしまうと、表情が暗くなり、行動を意欲的・自発的に起こせなくなったり、無気力な状態が続くなどします。



★「心のエネルギー」を生み出しているのは、

- ①「家族エネルギー」・・・家から安心して出かけて、戻ってくる力
- ②「友だちエネルギー」・・・友だちや周りの人とより良くかかわる力
- ③「学習エネルギー」・・・学びたいことを取り入れたり、蓄えたりする力
- ④「調節エネルギー」・・・エネルギーの蓄え状況を判断し、補い合う力

に分類されます。

## 心のエネルギーをチャージするためには、 どのような働き掛けをすればいいの？

子どもたちの中には、エネルギーが不足してもチャージする機会がほとんどなかったり、チャージする方法が分からないということが多くあります。「様子を見る」だけでは、どんどんエネルギーが流出してしまう心配もあります。

そこで、ご家庭の中でもできることの一例を紹介します。



- ◇ 子どもの好きなもの・好きなことの話をする。
- ◇ 趣味を肯定する。
- ◇ 外出先で「楽しい」「うれしい」といった成功体験を増やす。
- ◇ 今、できていることをお子さんと共有する。
- ◇ 小さな目標を子どもと一緒に作る。
- ◇ ネガティブな気持ちを否定しない。
- ◇ 子どもの行動の変化をキャッチする。



子どもたちにとって、心のよりどころにしている家族と、愛される、愛する、大事にする、大事にされる、認める、認められるといった経験を日々積み重ねていくことが、意欲や成長に素晴らしい影響を与えてくれます。

「心のエネルギー」を意識した、お子さんとの関わり方を実践してみたいかたがでしょう

### おしらせ



大崎市子どもの心のケアハウスでは、小・中学生や保護者、教職員を対象に夏季休業中の3日間、カウンセリング相談室を下記のとおり開設します。

お子さんの学校生活を送る上での様々な悩みや子育てで気になることなど、スクールカウンセラー（臨床心理士）が相談に応じます。

☆ 日程：8月4日（木）・8月5日（金）・8月24日（水）

☆ 場所：旧大崎市中心公民館（市民会館隣り）

☆ スクールカウンセラー： 萱場 るみ さん（臨床心理士）

※ 時間や予約等の詳細につきましては、次回お知らせいたします。

お問い合わせは ☎ 080-6058-1894（野村）までお気軽にご相談ください。