

## 大崎市子どもの心のケアハウスだより

《4月号》

大崎市教育委員会



## ☆子どもの緊張やストレスを和らげてあげましょう☆

新学期がスタートしました。お子さんの学校生活は順調でしょうか？

新学期は子どもたちの夢や希望がふくらむ時期ですが、一方で環境の変化が子どもたちにとって緊張や大きなストレスになることもあります。

この時期一番重要なのが、子どもたちが「安心できる」「リラックスできる」環境です。

「家に帰るとリラックスできるなあ」という感覚を子ども自身が実感できると、緊張やストレスを感じながらも新学期を乗り越えていく大きな原動力になります。

## 不安定になりがちな子どもの心をどのようにフォローしたらいいの？

☑子どもが話しかけてきたら、  
しっかり耳を傾けましょう！

※聞いてほしいこと、褒めてほしいこと、不安や心配事があるから、親に話しかけてくるのです。話を聞いてもらえるだけで「明日も頑張ろう」という気持ちが湧いてきます。

☑「ねぎらい」や「いたわり」の  
言葉をたくさんかけましょう！

※「お疲れさん」、「たいへんだったね」…など、子どもの頑張りを慰労するその一言で十分です。子どもにとってはエネルギーチャージの魔法の言葉。多くの家庭で不足しがちな言葉です。



## ☑家族団欒（だんらん）の時間をもちましょう！つくりましょう！

※団欒の時間は、子どもの不安や緊張を和らげ、心の元気を生み出す効果があります。

子どもの笑い声が聞こえたら、子どもの笑顔が見られたら……大人も元気が湧いてきます。

※忙しいから団欒の時間がもてないのではなく、家族の皆が忙しいから、団欒の時間をつくるのです。家族みんなで食事をする。親子で雑談する、テレビを見る…など、いろいろな持ち方があります。



## ◆◆◆◆ 知らず知らずのうちに子どもの不安を煽っていませんか？ ◆◆◆◆

親の行動パターン	こんなことはありませんか？	子どもはどうなるの？
子どもを無理に励ます。 無理に元気づける。	緊張や不安を感じている時に励まされても、子どもの心に元気は出てきません。頑張りを強要していませんか？	「頑張れ」という言葉は、子どもによっては心理的負担になる場合があります。あふれる不安な気持ちを察してほしい子もいます。
子どもを心配し過ぎて 親が不安になる。	子ども以上に保護者の方が、新しいクラスや友だち、先生、勉強などに不安を抱えて接していませんか？	保護者の方の不安は“情動感染”といって子どもに伝わってしまいます。ドンと構えて安心を与えるモデルになりましょう。
あれこれ指示する。 注意すぎる。 厳しく叱る。	子どもの行動を待ちきれず、先回りして言葉をかけてしまいがちです。子どものペースに合わせてますか？	子どもが安心・安全を感じられない関わり方です。子どもが自分で考えなくなり、不適応を起こしやすくなります。あわてず焦らず。

## 『子どもの心のケアハウス』って、どんなところ？

「大崎市子どもの心のケアハウス」は、お子さんが安心して学校生活を送り、将来の社会的自立を目指せるように、お子さんや保護者の皆様、学校の先生方をサポートする活動をしています。

子どもたちは新年度を迎え、「新しい学級になじめるだろうか」「新しい友だちができるだろうか」「級友とうまく関係を築くことができるだろうか」など、新たな学校生活への期待とともに不安や戸惑いを抱えているのではないのでしょうか。



学校生活を送る上での悩みや不安を抱えているお子さんや保護者の皆様の気持ちを大切にして、気持ちを和らげるようなお手伝いができたらと考えています。

### ♣♣♣ どのような活動をしているの？ ♣♣♣

「大崎市子どもの心のケアハウス」は以下のような活動をしています。

○お子さんの学校生活上での悩みや心のケア等についての相談窓口になります。

○お子さんの状況に応じて学習サポートや自立サポートを行います。

○相談の内容に応じて、大崎けやき教室やフリースクール、北部教育事務所の訪問指導員など様々な関係機関とのパイプ役を務めます。

○市内の小・中・義務教育学校を訪問し、お子さんの充実した学校生活に向けて先生方と一緒に考え、話し合ったりします。また、先生方の相談にも電話や学校、ケアハウス内で応じます。



### ♡♡♡ 相談したいときはどうすればいいの？ ♡♡♡

○相談は「電話相談」と直接お会いしてお話をうかがう「面談」があります。面談は予約制になりますので、面談を希望する場合は、下記の電話（どちらでも可）にご連絡ください。

日程を調整いたします。

※ 面談や学校訪問等で電話に出られない場合があります。ご了承ください。

○時間は、月曜日から金曜日（祝祭日は除く）までの9：00～17：00です。

○面談の場所は、「ケアハウス（旧中央公民館内）」「家庭」「学校」「支所や公民館等の公的施設」のいずれかになります。

### 《お問い合わせ先》

住 所：大崎市古川北町5丁目5-2 （旧大崎市中心公民館）

電 話：080-6058-1894（野村）、080-6058-1926（菅原）

スタッフ：スーパーバイザー 野村 清正・菅原ひろみ

コーディネーター 狩野 美砂

スクールソーシャルワーカー 庄子 泰央・大友 千枝・穴戸 沙織

開所日時：月～金曜日（祝祭日は除く） 9：00～17：00

お気軽にお問い合わせください。