

'22
3月

こころ・つうしん

「心の教室」相談員 こんどうよしえ 近藤善枝



■健やか子育て「ストレス・リレー」

「大人のストレスを子どもにリレー」していませんか？

日常と異なる二年間のコロナ禍のストレスで、大人もしんどい日々がMAXになっています。

ストレスを受け続けると、人は誰でも些細なことにイライラして腹が立ちやすくなります。

受けたストレスを上手く解消できない日常が続くことで、イライラ感や怒りの感情を誰かにぶつけて、不適切に発散してしまうことが多くなってしまいます。

それを「ストレス・リレー」という言葉で表現した文筆家があります。受けたストレスをリレーする相手は、無意識ですが、自分より立場の弱い人や子どもたちに向かうことが多いようです。

相談員としての役割のひとつは、来談者のストレスのストッパー役である「リレーのアンカー」になることだと思っています。

大人が子どもにストレス・リレーするのではなくて、子どものストレスのアンカー役を引き受けていただけたら、子どももストレスを誰かにリレーすることはない…と思います♡

今年度、最後の

「こころ・つうしん」になりました。
1年間、本当にありがとうございます。
来年度も牧野小に配属されることを
心から願っています。



今年度のご予約はいっぱいになりました。
多くの方にご来室いただき感謝しています。

尚、【児童の昼休みの来室は可能です】

★3月→相談室の開室日 2, 9, 16日 (水)