

'22  
9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「大人だってしんどい！」

二学期が始まりましたが、ご家族のみなさんお元気ですか？

夏休み中もコロナ禍で自宅にいる時間が増え、

「3食つくらないと…！」「子どもがゲームばかり…」

「仕事どうしよう…」など、親として社会人として大きなストレスを感じておられる方も多かったと思います。

大人だって気持ちの余裕がないと、子どもの気持ちを受けとめることが難しくなります。

まず、ここまで頑張ってきたご自身を労っていただきたい  
と思います。

○完璧を目指さず、できる範囲でやる

○意識的な休憩を入れる

○自分の時間を大切にする

など、ご自身のケアも大事にしていいただければと思います。

保護者ご自身の心配事やしんどさ、またご家族との関わりに  
疲れておられたら、是非相談室にお話しにいらしてください。



★9月の①②③の時間帯は予約で  
いっぱいになりましたが…  
★Aの子ども時間は開室しています。  
-9月来室日→7日.14日.21日.28日

★水曜日  
12:40~16:30  
★相談室の場所  
管理棟の2階にあります  
★予約はお電話で（牧野小）  
050-7102-9072

■要予約相談  
①②③の時間帯

■その他の支援  
・学校での子どもさんの様子を  
観察します。  
・担任の先生方と連携します。

## ■10月11月の予約の日時

|            | A 12:40<br>~13:30 | ①13:40<br>~14:30 | ②14:40<br>~15:30 | ③15:40<br>~16:30 |
|------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|
| <b>10月</b> |                   |                  |                  |                  |
| 5日(水)      | 子ども時間             | ★予約済み            | ★予約済み            | ★予約済み            |
| 12日(水)     | 子ども時間             | ★予約済み            |                  | ★予約済み            |
| 19日(水)     | 子ども時間             |                  |                  | ★予約済み            |
| 26日(水)     | 子ども時間             |                  |                  | ★予約済み            |
| <b>11月</b> |                   |                  |                  |                  |
| 2日(水)      | 子ども時間             |                  |                  |                  |
| 9日(水)      | 子ども時間             |                  |                  |                  |
| 16日(水)     | 子ども時間             |                  |                  | ★予約済み            |
| 30日(水)     | 子ども時間             |                  |                  |                  |