

'21
11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「親も子どもも疲れています」

2学期に入り、子どもたちの来室が増えていて、子どもたちのストレスが強いことがうかがえます。

一番はやはりコロナ下で、学校でもおうちでも制限されることが多くなり、ストレスを上手く発散できないことだと私は感じています。

学校にもおうちにもそれぞれルールがあります。

ルールを守ることは大切なことです。ただ、大人でも子どもでもストレスの度合いが強くなると、自分の苦手を頑張ることが、とても難しく苦痛になります。

大人も日頃のストレスを上手く発散できなくてイライラする毎日ですが、子どもは特にストレスの発散がうまく出来ません。

「親がきつい言葉で支持する」「私の話をしっかり聞いてくれない」そして、「私なんていない方がいい」と話す子どもたちが多くなってきています。

子どもがイライラしている、元気がない時は…

①短時間でも共感的に肯定的に穏やかに話を聞いてあげる

②すべきことよりやりたいことを優先させてあげる

この2つを心掛けてあげていただきたいと思います。

でも…親もストレスフルな環境下では、どうしても子どもに余裕を持って接することができません。

親にとっても子どもたちにとっても、一日も早く安心安全な生活に戻る日々が戻って来ることを強く望んでいます。

★毎週水曜日

12:40～16:30

★相談室の場所

管理棟の2階

★予約はお電話で（牧野小）

050-7102-9072



11月12月は予約でいっぱいになりましたが、学校には毎週水曜日に来ていますので**緊急時はこちらでご相談下さい**

■要予約相談の対象者

●子ども

子どもの悩み事を聞いたり、一緒に遊んだり（セラピー）します。

●保護者

子どもさんの発達や子育てに関するアドバイス、その他のお悩みをお聞きします。

●子どもと保護者

ご一緒でも結構です。

■その他の支援

- ・給食や授業に入って、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。

- ・ **A**の時間帯→子どもなんでも相談タイム（子どものみ・予約可）
- ・ **①②③**の時間帯→要予約（保護者・子ども・子どもと保護者）

	A 12:40 ～13:30	① 13:40 ～14:30	② 14:40 ～15:30	③ 15:40 ～16:30
水曜日👉				
1月12日	子ども時間	予約済み	予約済み	予約済み
19日	子ども時間	予約済み		
26日	子ども時間			
2月2日	子ども時間			
9日	子ども時間			
16日	子ども時間			