



たんぽぽ

八代市教育サポートセンター

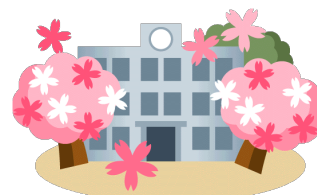
子ども支援相談室だより

令和6年 4月号

文責 古杉 敬子

ご入学、ご進級おめでとうございます

新学期が、スタートして1週間が経ちました。新しい環境にわくわくしながらもドキドキ不安な場面もあり、子供の姿に親はハラハラ、、大丈夫だろうか！？と心配しすぎてしまうようなところはありませんか？



新学期は、誰でも無意識のうちに適応しようと頑張り、かなりのエネルギーを使って気づかないうちに疲れるものです。子供たちが環境の変化とうまく付き合っていくために、周りの大人はどう対応したらいいのか確認してみましょう。

この時期に家族でサポートしたい3つのこと

1 早寝・早起き・朝ごはん

心と体の健康と健全な発達のためには、何より早寝早起き朝ごはんが大切だと言われますが、これは心と体を整えてストレスから自分を守るためにもとても大切なことなのです。生活リズムが乱れると、それをきっかけに心と体が不調になってしまいます。不調のサインは、やる気がない、落ち込む、不安になる、イライラする、集中できない……など。また、寝られない、食欲がない、頭痛などの身体症状として現れることもあります。意識して、睡眠（早く寝て早く起きる）、食事（しっかり朝ごはんを食べる）など基本的な生活リズムを整えていくことが大切です。



2 信じて見守る

先回りして心配してしまうと、不安が子供にも伝わってしまいます。また親が対応を先取りしすぎると、子供は自分で考えたり決めたりする経験が少なくなり対応力が身に付かず、新しい環境に適応するのが困難になります。

3 子供の話をよく聴く

この時期の子どもたちに必要なのは、安心感を持たせてあげることです。

特に親の声かけは、子どものやる気やささまざまな能力を引き出すほど、大きな効果につながります。親は焦らず子供を信じて、ゆったりした気持ちでしっかり子どもの話を聴いてあげましょう。



困ったときはご相談ください

やさしい子ども支援相談室のご案内

子育ては、たくさんの幸せを感じますが、悩むこともありますね。不安なことがあったら、一人で悩まずに相談員に話をしてみませんか？

- 登園、登校を嫌がる
- いじめられているかもしれない
- 親に反抗する
- 自分を傷つけるようなことをする
- 親から離れることを不安がる・・・等々



●相談方法

- 電話 0965-33-6145 (相談室専用)
- メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- 面談 〒866-8601
熊本県八代市松江城町 1-25
やさしい子ども支援相談室
(八代市役所4階 教育サポートセンター内)
※面談の場合は、電話での予約をお願いします。



●相談時間

月～金曜日 午前9時～午後2時

※相談は無料です。個人情報の取り扱いには、十分配慮します。



♪たんぽぽ

お話を聞くのは、子ども支援相談員古杉敬子(ふるすぎゆきこ)です。どうぞよろしくをお願いします。



ゆき した ふるさと よる
雪の下の故郷の夜
つめ かぜ つち なか
冷たい風と土の中で
あお そら ゆめ み
青い空を夢に見ながら
のほら さ はな
野原に咲いた花だから
はな
どんな花よりたんぽぽの
はな おく
花をあなたに贈りましょう
はな
どんな花よりたんぽぽの
はな おく
花をあなたに贈りましょう

相談室だより『たんぽぽ』は、左の歌詞のようにちょっとまだ寒いけれど早くみんなに”春が来るよ”と知らせたくて力いっぱいにお顔を見せて、喜んでもらえるたんぽぽの花のようにみなさんに寄り添い、子育てを応援していきたいという気持ちで毎月発行していきます。どうぞよろしくをお願いします！