



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7年 3月号

文責 古杉 敬子

新学期からの「安定した登校」につなげるために・・・

いよいよ学年末になりました。

これから、少しずつ次の学年へ向けて、準備を進める時期でもあります。

ところで、この1年間、学校を休みがちだった子供さんもおられたのではないのでしょうか。

3月は、そのような子供たちにとって、

「4月からは、学校に行ってみようかな・・・行ってみたいな」と、新学期への希望や期待を膨らませる時期でもあります。一方、不安や緊張を感じやすくなる時期でもあります。

4月に向かって、「何もかも新しくなって心機一転」「希望に向かって」といったところですが、学校を休みがちだった子供たちにとっては、環境の変化は大きな不安につながることも事実です。

特に小1、中1、高1の教育環境の変化は大きく、不安や緊張が増すものです。

実際にこれまでの相談の中にも小1、中1などの環境の大きな変化が影響し、学校を休みがちになってしまったという内容がありました。



◇登校へ向ける「原動力」となる家庭環境とは？

最も大切になってくるのが、子供が「安心・安全を感じられる」「心がリラックスできる」家庭環境です。そのカギとなるのは、子供が感じとる「安心・安全」です。そのベースとなるのは、「アタッチメント理論」にあります。子供が不安な時に養育してくれる大人に心理的、身体的にくっついて安心・安全を感じとることです。「心理的」とは、例えば安心できる言葉かけ、「身体的」とは、例えば手や背中をさする、抱っこ（主に幼児期や低学年期）などが挙げられます。

「この家にいると、安心できるなあ」

「家に帰ると、心がリラックスするなあ」

といった感覚を子供自身が実感できる環境をつくることです。

このような感覚が学校生活の不安や緊張を感じながらも新学期を乗り越えていこうとする「原動力」としてはたります。

つまり、**安心を感じられる家庭であると、気持ちは前向きになれるのです。**

それでは、「安心・安全を感じられる」「心がリラックスできる」家庭環境をどのようにして整えていったらよいのでしょうか。



＊これまでに何度かお伝えしている内容があります。改めて確認してみましょう。

▷子供の話丁寧に聴き、その気持ちや考えに共感する

子供は、聴いてほしくて、親に話しかけてくる場面が多くなってきます。

そんな時、話を聴いてもらうことで、自分の気持ちや考えを整理することができます。その時、「いいね!」「そうだね!」と共感してもらえると、子供は安心できます。

▷気持ちをほっとさせる言葉かけを心がける

新学期は、いろいろと気を遣うため、子供は精神的に疲れることが多くなります。そのような時、「気になることがあったら、我慢しないで何でも話してね」「大変な思いをしていない?」「ゆっくりしてね」などの言葉かけは、子供の心を安定させます。

すると、子供は、心をリラックスさせることができます。

子供の様子を見ながら、肝心な時に使ってくださいね。



▷親子で、楽しい時間を共有する

楽しい時間の共有は、不安や緊張を和らげ、「心の安定」「心の元気」を生み出す効果があります。

春休み中は、気候的にも出掛けたくなりますね。この時期の楽しい時間の共有は、心のリラックスにも繋がります。

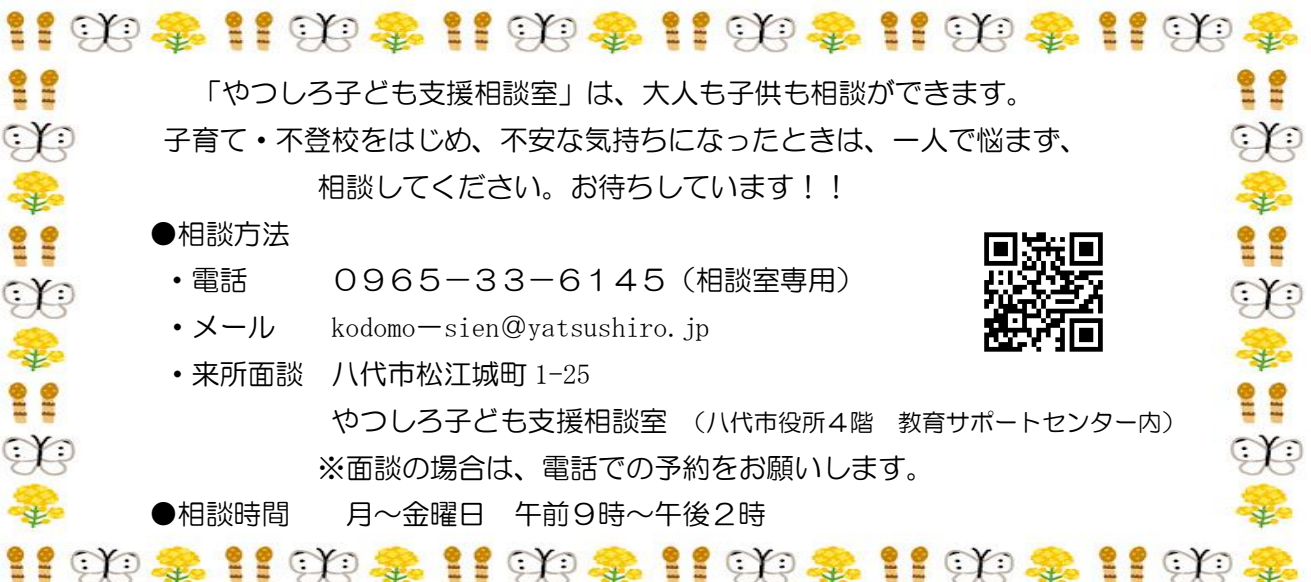
以上のようなことを通して、子どもの心をサポートし、新学期からの「安定した登校」につながるよう意識しましょう。

そして、もし新学期に向けて心配なことがあれば今のうちに早めに学校に相談してみましょう。

また、どんな小さな不安や心配、悩みでも相談室でお受けします。遠慮せずに相談されてください。お待ちしております。

環境づくりは、できることからすぐに始めましょう!!決して早すぎることはありません。

出典:「西村 明倫(日本心理学会心理師 メンタル心理カウンセラー 不登校訪問支援カウンセラー) 著冊子」



「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。

子育て・不登校をはじめ、不安な気持ちになったときは、一人で悩まず、相談してください。お待ちしております!!

●相談方法

- ・電話 0965-33-6145 (相談室専用)
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- ・来所面談 八代市松江城町 1-25

やつしろ子ども支援相談室 (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

