



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 1月号

文責 古杉 敬子

新年、明けましておめでとうございます

昨年同様、今年もよろしくお願いします。



前号に引き続き、子供が主体的に行動するための原動力になるかわり方について

4 「共同活動」

・・・親子でいっしょに活動しよう！！

親子で一緒に活動すること、行動を共にすることを、「共同活動」と言います。
この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」を生み出します。

共同活動には、様々なバリエーションがあります。

すぐにでも取り組めそうなことは、いろいろあると思います。

お子さんの興味・関心を考えながら、各家庭で工夫して取り組んでみましょう。

例えば、、、

- ・運動をする（ジョギング、ウォーキング、サイクリングなど）
- ・趣味を楽しむ（魚釣り、お菓子作り、物作り）
- ・1日1回は、みんなで、楽しく食事をする
- ・買い物に出かける
- ・食事を作る
- ・掃除、部屋の模様替えをする
- ・テレビやビデオを見る、音楽を聞く
- ・ペットがいたら、お世話をする

等があります。

「心の安定」、「心の元気」を生み出すこの「共同活動」を意識しましょう。



5 「愛情を伝える」

アイ

・・・メッセージで、親の愛情を伝えよう！！

親としての素直な気持ちを伝えると、きっと子供の顔の表情が変わってくるはずです。
恥ずかしがらずに言葉にして伝えてみましょう。

「わたしは」で始まる言葉かけは、親の愛情がやわらかいタッチで伝わっていきます。

- ① 「私は、〇〇がいてくれてとても幸せだよ」
- ② 「私は、いつも〇〇の味方だよ、大切な存在だよ」
- ③ 「私は、〇〇が大好きだよ」

また、前回お伝えしたプラス言葉と組み合わせると・・・親のメッセージがさらに深く響きます。

- ① 「いつもお手伝いをしてくれてありがとう+私は、〇〇がいてくれてとてもうれしい、幸せだよ」
- ② 「いつも頑張っているね+私は、いつも〇〇の味方だよ、大切な存在だよ」
- ③ 「いつも忙しくしている私の身体のことを心配して声を掛けてくれて、ありがとう+私は、〇〇が大好きだよ」

アイ

・・・Iメッセージは、こんなときにも効果的！！

親子の意見や考えが食い違うときや対立することなどはありませんか？そのようなとき、どうしていますか？

「それは、違う！！」

「あなたの考えは甘いのよ！」

などと否定的に返しているとケンカに発展してしまい、陰湿な雰囲気になりかねません。

そのようなときこそ、

「〇〇は、そう思うんだね、わかったよ」

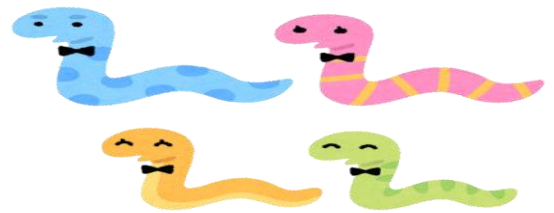
といったん子供の気持ちを受け止めて、

「私は、～と思うよ。一緒に考えてみようか！」

と伝えたらみたらどうでしょう。

***このように、親の意見や考えをソフトに伝えるときにも I(アイ)メッセージは効果的です。**

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。

●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 〒866-8601

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

