



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8年 5月号

文責 古杉 敬子

新学期がスタートして、1ヶ月が経とうとしています。

4月は、新しい環境で不安や緊張することが多かったのではないのでしょうか。

環境に慣れようと頑張りすぎて、少し心が疲れている人がいるかもしれませんね。

連休は、家族や友だちと気分転換ができるよう意識して楽しみましょう。



小学生、中学生のみなさんへ

ストレスを解消する方法

～保護者のみなさま、子供さんと一緒に読んでくださると助かります～

学校は、楽しいことばかりではなく、嫌なことや困ったことにもであうことがあります。

友だちのこと、勉強のこと、部活でのことなどで困ったことがあるとストレスになるものです。

困ったことが起きたときは、ストレスをためないようにすることが大切です。

ストレスをためないようにするには、色々なストレス解消法がありますが、今回は『自分の気持ちをきいてもらう』という方法を紹介します。

人に気持ちをきいてもらうことは

人に気持ちをきいてもらうと、安心できたり、元気が出たりして、物事をプラスにとらえる考えになっていきます。

話をきいてもらうだけで困ったことの解消はできませんが、考えがプラスになることで解決に近づいていきます。

▷安心できる人に話そう

この人なら話をきいてくれるだろう、この人なら分かってくれるだろうなど、安心できる人に話をきいてもらいましょう。



▷自分の気持ちを伝えよう

どんなことで困っているのか状況を話すことも大事ですが、それよりも自分の気持ちを伝えることが大切です。

自分の気持ち、辛いとか、不安とか、怖いとか、きつい思いをしているなどを伝えることで、自分自身のことを分かってもらえます。

▷誰に話してよいか分からないとき

気持ちを話したいと思っても話せる人が見つからないことがあるかもしれません。そういう時は、学校からいくつかの相談先がプリント等で紹介されているはず。そのようなところに相談してみるのもいい方法です。

また、この相談室だより『たんぼぼ』をきっかけに相談員に話をしてみることもおすすめです。

下の案内に書いてある方法で相談できます。

相談室で話をして、ストレスを解消しませんか？

ぜひ、相談室を活用してください。待っています！！



保護者のみなさまへ

子供さんとゆっくり話をするのもいいものです。

話をするだけで親も子も気持ちは休まり、安心できます。

参考資料：半田一朗公認心理師・臨床心理士ホームページより

* 各校区のコミセンに印刷した『たんぼぼ』を置いています。メール配信で読みづらい場合は、どうぞ、ご利用ください！



子供も相談できますよ！

『やつしろ子ども支援相談室』のご案内

八代市内の幼稚園、小学校、中学校、特別支援学校に通っている子供さんに関する相談を受け付けています。

いじめや不登校の悩み、子育ての不安など学校や家庭の悩み相談に応じます。

保護者の方、ご家族の方、学校の先生方、子供さん本人等どなたでもお気軽にご相談ください。匿名での相談もできます。



◇相談方法

・電話 0965-33-6145 (相談室専用)

・メール kodomo-soudan@city.yatsushiro.lg.jp

(相談状況によりすぐに返信できない場合があります)

・来所面談 まずは電話で日時を予約してください Tel0965-33-6145

〒866 - 6145

八代市松江城町 1-25 八代市役所 4 階 教育サポートセンター

◇相談時間 月～金曜日 9:00～14:00 (祝日・年末年始を除く)

上の二次元コードからも
送信できます

