



頑張りがすぎにご用心！？

入学してから半年が経ちました。二学期も始まり学校生活に慣れた半面、親も子も気づかないうちに頑張りがすぎて疲れてしまっていないでしょうか？実際、学校への行き渋りや体調不良を訴えるのもこの頃が多いというお話もあります。今回は以前参加した講座の中から親子の心のケア方法について紹介したいと思います。

《まずは自分をチェックしてみよう》

- ☐ イライラする
- ☐ 頭痛や腹痛
- ☐ 過眠、不眠
- ☐ 食欲の変化
- ☐ 肩こり背痛
- ☐ 周囲とのトラブルが増える
- ☐ 急にやる気がなくなるなど



サインに
気づいたら



頑張るを引き算しよう！！

「やりたくないことリスト」
を作って休めるものは休む
・夕食はお惣菜で OK
・今日は掃除はしない
・片付け
など



「やりたいこと」をする
・ペットをもふもふ
・ひたすら寝る など
・家族や友達に話す

(不安が起きたときに話せる
友達や相談機関の情報を前も
って調べておくといいですね)



「頑張るを引き算する」ことは怠ける事でもズルすることでもないんです！勇気がいるかもしれませんが「自分へのご褒美」と思ってみましょうね
「やりたくないことリスト」も普段から考えておくと気持ちがグッと楽になりますよ

※参考文献 松島ちほ『学校が苦手な子ども達、親のためのメンタルケア』講座資料，2021年

《子どものサインに気づいたら》



① 話を聞いてあげましょう

- ・本人の気持ちを尊重、同調する
- ・最後まで話を聞く

② 頑張るを引き算させましょう

- ・大人の時と同様に「やりたくないこと」は少しお休みをして、「やりたいこと」をさせてあげましょう

③ 連絡帳を活用しましょう

- ・気になる様子が有ったら、早めに連絡する
- ・感情的にならないように、事実を手短かに書く
- ・先生の努力や苦勞を理解し、感謝の気持ちを伝える

※電話で相談する場合は、先生に話しても良いか必ず子どもに確認を取ること

肩の力を少しだけ抜いて、ストレスと上手に付き合っていきましょう

防災遊びを知っていますか？

ここ数年、地震や大雨などの自然災害が増えてきましたね。ご家庭での備えはできていますか？残念ながら災害はいつ起きるのか分かりません。普段の生活の中で、ゲーム感覚で防災について準備するヒントをいくつか挙げてみました。

家でやってみよう！

- 普段食べている缶詰やレトルト食品を少しだけ多めにストックしてみましょう
- 子どもと一緒にお気に入りの保存食を探し、かわいい箱に入れて本棚に並べて置くなど収納も楽しもう
(防災食は味見が大切！食べたことのあるものは安心感へと繋がります)
- ポリ袋を使って簡単クッキング！材料を入れて鍋でゆでるだけでご飯やおかず、おやつまで作れますよ

外でやってみよう！

- 散歩途中に「地震！」と声をかけ、頭を守る方法や避難場所を一緒に考えよう
(ただし周りの人を脅かさないよう注意)
- 公衆電話を探して、実際に使ってみよう
- キャンプや登山は絶好のチャンス！電気やガスの無い生活を体験しよう



親子で少しずつ遊びを通して防災体験を取り入れると、いざという時に考え、行動する力が身に付きます。楽しみながら防災力を高めていきましょう！

おしゃべりサロン中止のお知らせ

夏休みが終わり、気持ちも夏バテしていませんか？

新型コロナウイルスの流行状況を鑑み、今回は残念ながら中止させていただきます。

12月に開催を予定しておりますので、その際は是非ご参加ください！

~~9月30日(木) 10:00~11:30 ウェルシップ大広間~~ ⇒ 中止

《お問合せ》 家庭教育支援チーム ☎090-2687-3855

