



# 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 12月号

文責 古杉 敏子

## 子供と

## 安心のふれあいができますか？

子供が、自分が持っている力を出していくためには、たくさんの中のエネルギーが必要です。そのエネルギーを子供は、家庭の中で蓄えます。

安全で安心できる家庭で、ゆっくりすることはもちろんですが、毎日の親子のふれあいが大きな役割を果たします。



### (1) ふれあいについて

ふれあいには、身体的ふれあいと心理的ふれあいがあります。

身体的ふれあいというと、よくスキンシップが挙げられます。

スキンシップは、「幸せホルモン」と呼ばれる「オキシトシン」の分泌を促し、安心感や幸福感、自己肯定感を高めるといわれています。そして、ストレスを和らげる働きがあります。皮膚への刺激は、心と体の健康に良い影響を与え、気持ちの安定にもつながります。

また、心理的ふれあいは、心を通わせることです。

言葉を交わしたり、共感することで、お互いの気持ちが理解できます。

話を聞いてもらうと、人から大切にされている、愛されていると感じ、自分自身の価値を認め、自己肯定感を高めることにつながります。

### (2) 年齢に応じたおすすめのふれあい

▷就学前の子供⇒スキンシップを中心に、言葉かけをする(身体的ふれあい)

- \* 優しく抱っこする、体をくすぐる、手足のマッサージをするなど、ふれあいを大切にします。
- \* 「楽しいね」「大好きだよ」など、ポジティブで短い言葉を優しくたくさん話しかけます。子供は、言葉の意味は分からなくても、声のトーンや表情で愛情を感じ取ります。

▷小学生⇒子供の話を聞く、一緒に楽しむ(心理的ふれあい)

- \* 学校での出来事、友人関係、興味のあることなど、子供の話を聞く時間を意識的に作ります。
- \* スポーツ、読書、ゲーム、料理を作るなど、一緒に楽しめます。共通の趣味を見つけると、ふれあいの機会が増えます。
- \* 宿題や身の回りのことなど、自分でできることは任せ、困った時にサポートする姿勢でいます。失敗を恐れず挑戦できるよう励ましましょう。

## ▷中学生⇒プライバシーを尊重する(心理的ふれあい)

- \* プライバシーを尊重し、子ども扱いせず一人の人間として対等に接する事が大切です。
- \* 悩みや将来の不安など、深いテーマについて話し合える関係作りを目指します。すぐに解決策を提示するのではなく、一緒に考える姿勢が信頼を生みます。
- \* 過度に干渉せず、自ら問題を解決できるようサポート役に徹します。

## (3)親子のふれあいが不足すると

エネルギーが足りなくなってしまうと、子供は自信を失ってしまいます。“これまでとは違う”という子供の変化に気づいたら、意識して安心のふれあいを心掛けましょう。

### ＜子供の変化に気づいた時のポイントは…＞

～ポイントは、2つ～

◎スキンシップ…「何かあった？」とギュッと抱きしめる。

(主に年齢が低い子供、子供の実態に合わせて)

甘えてきた時、子供の発達段階に合わせて落ち着くまで受け入れる。

◎子供の話を聞く…「心配なことがあるの？話を聞くよ」と話を聞いて気持ちを受け取る。

子供の成長は個人差が大きいため、目安にとらわれすぎず、お子さんの様子をよく観察し、その子に合ったペースで愛情深く接することが最も大切です。



\*各校区のコミセンに印刷した『たんぽぽ』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！

## ～相談のご案内～

相談室では、困っていること、不安なこと、どんな小さなことでも相談をお受けします。話を聞いてもらうと心も落ち着き、子供にも優しくなれるはずです。

### ●相談方法

- ・電話 0965-33-6145(相談室専用)
- ・メール [kodomo-sien@yatsushiro.jp](mailto:kodomo-sien@yatsushiro.jp)  
(または、右の二次元コードから)
- ・来所面談 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)  
八代市松江城町 1-25



●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時