



夏休みも相談はできます！！



あっという間に夏休みですね。
ワクワクしてきましたね。ウキウキしているみなさんの顔が目に見えます。
たっぷりたのしんでくださいね！

最近、相談に来られる方によく「夏休みも相談はできますか？」と尋ねられることがあります。大丈夫です。夏休みもこれまでと同じように相談はできます。

ところで、長い夏休みのあと“学校に行きたくないな”という気持ちになるのは誰でも同じではないでしょうか？

▽それは、なぜでしょう・・・？

長い休みは、心が解放され、とてもいいものですね。
ところが、夏休みが終わりに近づいてくると気持ちはネガティブになります。
それは、不安や緊張、心配事が大きくなり心が学校へ向かいにくい心理状況が生まれやすくなるからです。

そこで、大切になってくるのが、長く休んでいるとネガティブになってしまう子供の気持ちを学校へとつなげていく手立ての一つに「家庭でのかかわり方」があります。

子供へのかかわり方で特に大切なのは、アタッチメント、子供が家庭から感じ取ることができる「安心・安全」という視点です。



▽子供が「安心・安全」を感じられる家庭環境とは、・・・

例えば、
「家族といると、落ち着くなあ、安心できるなあ」
「家に帰ると、休まるなあ、リラックスできるなあ」
・・・といった感覚を子供自身が実感できることです。
この感覚が、不安や緊張を感じながらも子供が登校しようとする時の原動力になります。
そして、探索行動（学校へ行く）につながっていくのです。

▽それでは、「安心・安全」を感じられる環境をどのように整えていくとよいのでしょうか？

その方法は、日々の生活の中から、たくさん見つけることができます。

何か、特別なことをしようとするのではなく、日常的なやりとりの中で子供が「安心・安全」を感じられるものをそっと添えていくとよいのです。

▷笑顔で挨拶をしましょう！！

・「おはよう」「いただきます」「ありがとう」「行ってきます」「ただいま～」「おやすみなさい」など、お互い挨拶することは、「子供の存在を認める」「子供を信頼する」ことでもあります。

・子供は、このようなちょっとした心づかいから「安心・安全」を敏感に感じ取ります。

▷子供の話をていねいに聴き、その気持ちに共感しましょう！！

・聴いてほしいこと、褒めてほしいこと、不安や心配なことがあるから子供は親に話しかけてきます。

・話を聴いてもらえるだけで、子供は「安心・安全」を感じ取ることができます。

・ふだんから、「何でも話せる関係」を築いておくことは、とても大切です。

“何かあったら、必ず、あなたを守る”というメッセージを発信し続けておくことも忘れてはいけません。

「〇〇をどんなことがあっても守るよ」

「困ったことがあったら、いつでも相談にのるよ」

「家族みんなが、〇〇の味方だよ」

▷家族でだんらんの時間を持ちましょう、つくりましょう！！

・だんらんの時間は、不安や緊張をやわらげ「安心・安全」度を高める効果があります。

子供の笑い声が聞かれたら・・・子供の笑顔が見られたら・・・goodです。

みんなで楽しく食事をする、バラエティー番組を見る、雑談をする、などなどその持ち方はいろいろあると思います。

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」

☆どこのご家庭でも実践してほしいことなので、家庭で声をかけあいながら実践していきましょう！

これまでも、子育てで悩んでおられる保育園、幼稚園の保護者の方々、不登校や思春期にある子供さんのことで心配しておられる祖父母、保護者の方々から様々な相談があっています。

相談された方の中には、“こんな悩みでの相談でもいいのかな”と思ったけれど「相談してよかった！」と安心された方もおられます。どうぞ気軽に相談してください！！



●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