



八代市教育サポートセンター
やっしろ子ども支援相談室便り
文責 江藤
令和4年4月号

ご入学、ご進級おめでとうございます

うららかな春、お子様のご入学、ご進級、おめでとうございます。
新しい教室、新しいクラス、新しい友だち、新しい先生……
子どもたちの心の中は、喜びと共に緊張や不安でいっぱいだと思います。

「おひさま」は、誰にでも温かい光を降り注いでいるおひさまのようにみなさんに寄り添い、子育てを応援していきたいという気持ちで「やっしろ子ども支援相談室」から毎月発行していきます。
今月は、「進級による緊張や不安を抱えた子どものサポート」をテーマに考えていきたいと思います。



この時期に家族でサポートしたい3つのこと

①「この時期は気持ちが不安定になるもの」と認識しておく

「もし、自分が知らない集団の中に飛び込むことになったら」と想像してみると、この時期の子どもが不安や緊張を抱えるのが分かる気がしてきます。「この時期は気持ちが不安定になるもの」と周囲の大人がどんと構えておきましょう。4月当初知らなかった人といつの間にか友だちになったなど、不安は長くは続かないという経験を一緒に振り返ってみるのもいいと思います。

②早寝早起きに家族が協力する

4月は新しい環境で緊張して、いつもよりも疲れやすくなります。それに加えて、寝不足となると、体も心もヘトヘトになってしまいます。睡眠が心身共に健康でいるための鍵を握っています。早寝が定着するまでは、家族で眠れる環境づくりに協力しましょう。

③1日15分の「親子タイム」をつくる

1日15分の「親子タイム」をつくるように心がけましょう。「親子タイム」では、本を読んであげたり、一緒に遊んだりする中で、子どもの話にしっかりと耳を傾けてあげましょう。「親子タイム」の後は、「あなたと一緒にだと楽しい、ありがとう」という言葉をかけてあげてください。それが、子どもの元気の素になります。



こどもそうだん



あなたのスマホからメールでそうだんができます
なまえやかおをしられることはありません
したのQRコードをよみとってそうだんしてください

- がっこうにいきたくない
- ともだちにいじめられている
- おやにはんこうしてしまう
- じぶんをきずつけるようなことをしてしまう
- せんせいとあわない



ひとりでなやまないでメールでそうだんしてください
メールでへんじがとどきます
(へんじには、すこしじかんがかかるときがあります)

子育ての悩み相談

●相談方法

- ・電話 33-6145 (相談室専用)
- ・メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
- ・面談 〒866-8601 熊本県八代市松江城町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
※相談は無料です。個人情報の取り扱いには、十分配慮します



子育てに悩むのは、
一生懸命頑張っているからこそです
少しでも心が軽くなるように
相談してみませんか

