



# 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 5月号  
文責 古杉 敬子

## 5月の連休明けも、いいスタートを！

子供たちは、新しい学校生活に少しずつ慣れてきた頃だと思えます。けれども、5月の連休明けは、心身の不調を訴えたり、登校をしぶったりするケースが増えてくるので、注意が必要です。

そこで、連休明けも学校生活をスムーズに再開するためには、体の不調の要因や心身の健康を支える体の仕組みについて知っておくことが大切です。

そのカギを握っているのが、「自律神経」です。

「自律神経」のバランスが崩れると、心身に様々な不調が起こります。

「自律神経」がバランスを崩す要因には、精神的ストレス、過労、生活リズムの乱れ等があるといわれています。

5月の連休の頃は、この時期特有の要因が影響してきます。それは、“生活環境の変化”です。

つまり、連休中は“緊張を感じやすい4月の生活”から“リラックスできる連休の生活”へと生活が変化します。子供たちの心は解放され、ゆっくりした気分を味わうことができます。

リラックスすることは、大切なことです。しかし、連休明けは、“リラックスできる生活”から“緊張を感じやすい生活”へと再び変化するため、そのギャップが大きくなると・・・

「あと一週間休みがほしい」

「勉強は、イヤだ」

「学校に行くのがおっくうだ」・・・といった反動が出やすくなります。

これは、「自律神経」は変化が苦手なことから、バランスを崩しやすくなるのです。

それでは、連休明けも学校生活をスムーズにスタートできるようにするには、どうしたらいいのでしょうか・・・？

それには、「自律神経」は変化が苦手ということを考えれば分かりやすくなります。



- ① 休み中でも寝る時刻、起きる時刻、朝ごはんを食べる時刻は、いつもどおりにする
- ② 適度な運動をする
  - ・適度な運動をすると気持ちがかたくなる⇒心と体はつながっている
- ③ 安心できる環境、心がリラックスできる環境を整える
  - ・家は楽しいなあ、安心できるなあ。

上記③のところは連休明けの生活でも特に大切になります。連休明けは、子供の心は不安定になりがちです。

そこで、次のようなポイントで意識してみてください。

## 1 子供が何でも話せる環境づくり

子供が、思っていることを何でも話せるということは、アタッチメントを形成するためにも大切なことです。アタッチメントとは、不安なことがあった時に不安をやわらげる、安心感を回復させることをいいます。



子供は、話を聞いてもらうことで安心します。家庭が、安心できる安全基地であることを実感できることが自信につながり、気持は外に向かうことができます。

## 2 変化に気付いて、共感の言葉かけを

家庭での会話を通して、子供を理解することができます。子供の心が不安定な時、言葉数が少なくなったり、イライラしたりすることがあります。

“いつもと違うな”という変化に気付くことはとても大切です。

心のサインかもしれません。

子供のちょっとした変化に気づいたら、「どうかしたの？」と尋ね、「なるほど、そう感じたんだね」「そんな気持ちになったんだね」と子供の気持ちに寄り添い、共感します。

「共感」してもらえると、子供は安心して、気持ちが落ち着いてきます。

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」

\*どうか、子供の心に寄り添うていねいな関わり方を大切にしてください。  
連休明けも子供が笑顔で、明るく、元気に、学校生活が送れるよう家庭でも意識して関わってほしいと思います。

「やつしろ子ども支援相談室」は、大人も子供も相談ができます。

子育てや不登校をはじめ、不安な気持ちになったときは、一人で悩まず、

相談してください。お待ちしております！



### ●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) (メールへのリンクはこちらから)
- ・来所面談 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

