



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8年 3月号
文責 古杉 敬子

新学期が楽しみになる！

子供の背中を優しく押す心のサポート...

いよいよ今年度も終わり、4月から新学期が始まります。

この時期の緊張や不安を「楽しみ」に変えるには、親が寄り添い、安心できる土台を作ってあげることが一番です。

無理に不安を取り除こうとするのではなくて、一緒にワクワクを膨らませてみませんか。

親子で晴れやかなスタートを切るためのポイントをご紹介します。



～子供が安心できる親のサポート～

① 新しい環境に慣れる機会をつくる

まず、新しい環境に慣れるためには、事前に知っていると安心できます。

特に小学校に入学する、小学校から中学校へ進学するなど大きな変化がある場合すでに学校説明会に参加されているはずです。

入学前にもう一度内容を確認してみましょう。

また、通学路を確認したり、実際に学校へ行ってみるのも新学期への不安を軽くするためにも効果的です。

小学校に入学する場合は、通学路を一緒に歩いてみましょう。風景や目印を確かめておくことはとても大切です。

② 気持ちに共感する

新しい環境に対して誰にでも不安な気持ちはあるものです。

そのような時には自分の気持ちをわかってもらえると安心することができます。

「それくらいで・・・」などと子供の不安を否定しないで、「そうなんだね、気になるんだね」などと共感したり、自分の子供の頃の話やエピソードを話してあげるなど子供の気持ちに寄り添い共感する姿勢が大切です。

③ 希望を持たせる声かけ

新学期に向けたこれからのことに希望を持たせる声かけをしましょう。

「楽しい行事がたくさんありそうだね。どんなことがあるんだろうね。楽しみだね」など・・・。

また、部活動などについては、先輩や知り合いの人から内容を聞くなど、詳しい情報があるだけでも不安は軽くなります。

④ 日頃から子供の話はしっかり聴く

日頃から、家庭での会話を通じて今どのような気持ちでいるのかを知ることは大切です。

あれこれ聞きたくなる気持ちは分かりますが、「きょうは、どんなことがあった？」と話しかけることで、子供は安心して話せるものです。おやつを食べながら、夕食の時、お風呂に入っている時などリラックスした時にゆっくり会話をしてみましょう。

話を始めてくれたら、『その時、友だちは何と言ってくれたの？〇〇は、どんな気持ちでした？』

『やりたいことは、何？』など子供の気持ちを聴いてみるといいですね。

⑤ 生活の中に達成しやすい目標を設定をする

☆「朝は〇時に起きる」

☆「1日〇〇分勉強する」など具体的で達成しやすい目標を決めると、意欲につながります。

大きな目標やあれこれたくさん設定するとなかなか達成しにくいので、小さな成功体験を積み重ねて自信へとつなげていきましょう。

***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～

困ったことがあったら、どんなことでも一人で悩まず相談してください！！
話すだけで、気持ちは軽くなるものです。

●相談方法

・電話 0965-33-6145（相談室専用）

・メール kodomo-soudan@city.yatsushiro.lg.jp

☆メールアドレスが新しくなっています
右の二次元コードからも送信できます



・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