



## <ほっとできる空間>

6月12日 変更

学校が始まって一か月ほど経ちました。新しい学年にも慣れてこられたところですね。

お子さんの表情や態度、行動に変化はありませんか？

日々の学校生活は楽しいこと嬉しいこと、嫌なこと、悔しいことなど気持ちの変化がいっぱいです。それは子どもにとってすべてストレスになります。しかし、ストレスは悪いことばかりではなく 身構えたり、工夫したり、折れたり、合わせたりして何とか適応しようとする原動力になります。それらストレスはこころを成長させるチャンスでもあります。子どもが環境に上手く適応していけるように学齢に合った手助けが必要です。

疲れの出るこの時期の家庭の役割として、ほっとできる空間の提供があげられます。体と脳を休めてあげましょう。そうすることで嫌なことがあっても、次の日、元気に学校という世界に飛び込んでいけます。

では、ほっとできる空間とは

- ①衣食住が整っていますか？⇒どのご家庭もクリアですね
- ②機嫌のいい表情で関心を向けてあげていますか？

**低学年**⇒「学校どうだった？」これだけでうれしいはず。そして「頑張ったね」「良かったね」などでしめくりましょう。

(ただ聞くだけでいいのです。いろいろ質問して、一言付け加えたくくなりますが、ガマンです。そうしないとだんだん話すことが楽しくなくなります)

**高学年**⇒子どもさんによってはウザがられますが、本人のいやがる質問はやめて、機嫌よく引き下がってください。あるいはご自分のエピソードを話してもいいですね。親がつながろうとしていることが伝わるだけで十分です。

最後に、保護者自身のストレス解消も大切です

(文：時川ちづる)

## 1学期のスクールカウンセラー来校予定日

6月16日(火) ~~終日~~ 午後, 6月23日(火) 午後, 7月13日(月) 終日

子育ての悩みや相談などがありましたら、各担任、教育相談担当(山本)、または養護教諭(小宮)まで連絡をください。

☆連絡先 佐志小学校(74-3445)

\*1回の相談時間は、約1時間

\*相談料は不要です。



学校外の相談機関にも、おつなげすることができます。直接申し込まれても構いません。

唐津市青少年支援センター【愛称：フレンズ】唐津市ニタ子1丁目3番7号

Tel 0955-74-1737 【8:30~17:15】←開所時間

0955-72-9467 (子どもに関する総合相談)【9:00~16:00】