



いちい応援隊キャラクター
ふわりちゃん



共育

い

ち

い



日南町教育
委員会
家庭教育推進員
R.8.2月



暦の上では春を迎え、新年度に向けてお子さんも親御さんも期待と不安が入り混じる時期ではないでしょうか。

日々の小さな不安を和らげ、安心感に変えていく毎日の習慣が、お子さんの自信と力に繋がります。親子で一緒に試せる「こころを整えるリラックス法」のご紹介です。

春のこころケア

①不安のサインを知る

○心のサイン

泣き虫、イライラが続く、集中力がない

○体のサイン

頭痛、腹痛、眠れない、おねしょ、チック
食欲の変化（食べる量が増えた、減った）

○行動のサイン

遅刻・欠席が増える
逃避的な行動、攻撃的な態度

○生活面のサイン

話をしなくなる、依存的な行動

②不安の受け止め方

●ネガティブな感情を避難せず、言語化を手伝う

・「そんなことはないよ」より「そう感じているんだね」

・「なんだかモヤモヤする」という気持ちを、
具体的な感情名（悲しい、イライラ、不安）
などに変換する過程を手伝う

●本人の解決力を引き出す質問

「少し楽になるには何ができそうかな？」

→ 次のページ、今の気持ちを知るワーク

③親子で実践するリラックス法

○スキンシップ

○簡単マインドfulness

今ここに意識を向ける。

目は開けたまま、耳・鼻・肌・口の感覚
を順番に観察する。（1分間）

「今日はどんな音が聞こえる？」

「風の匂いはどう感じる？」など声掛け

○色さがしゲーム

部屋の中の「緑のものは？」と探して、
色に注目。

○呼吸で整える

腹式呼吸をする。（1分間）

「息を吸うとお腹がふくらむ」

「吐くとお腹がへこむ」と声に出して確認。

○軽いストレッチ

肩回し、首のストレッチ、背伸びなど、
簡単な動きをする。（3分程度）

音楽に合わせて楽しく行くと、緊張がほ
ぐれやすい。

○就寝前のルーティン

部屋を整える簡単な習慣づくり。

・スマホを置く・照明を落とす。

・今日あった「良かったこと」を話す。

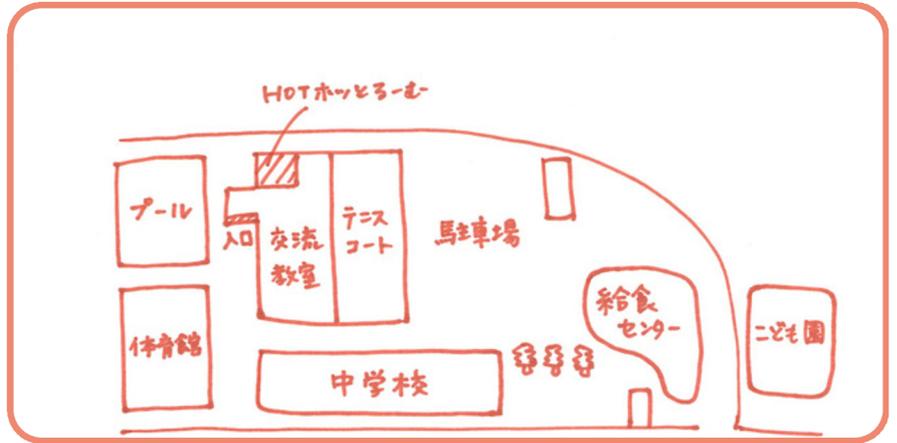


お友だちと、お子さんと、おひとりで おしゃべりしに来ませんか？



その「ちょっと気になること」、
ひとりで抱えないで。
子育ての悩みは、誰かに話すだけで
心が軽くなることがあります。
些細な世間話から深刻なご相談まで、
私たちがじっくりお話を伺います。

個人相談も受け付けています
秘密厳守・無料
ご都合の良い時間にこちらから



今の気持ちはどれかな？

<p>うれしい・たのしい</p>	<p>ふつう・あんしん ほっとする</p>	<p>しんばい</p>	<p>さびしい</p>	<p>かなしい</p>
<p>つかれた</p>	<p>いかり</p>	<p>いや</p>	<p>こまる・どうしよう</p>	<p>ドキドキ・こわい</p>

似顔絵ワークの進め方

1. 似顔絵から「今の気持ち」を読み解く（子ども）
2. その気持ちを、短い言葉で説明する（子ども）
3. どの感情も大切にして、親が共感の言葉を添え、次の一歩をいっしょに決める

効果

- ・感情が視覚化され、自己理解が深まる
- ・安心感と信頼感が高まる
- ・家族・友人との誤解が減るコミュニケーション力が育つ

