



家庭教育支援チーム 【いちい応援隊】

R8

HOTホッとるーむ
開所カレンダー



春を感じる季節になりました。ワクワクする一方で新しい環境や学校行事は、子どもにとっても親にとっても刺激が多い時期です。小さな不安にもきちんと耳を傾け、安心感を与える声かけが大切です。温かい受容と小さな習慣づくりが支えになります。親子で実践するリラクセス法をご紹介します。

3

□ . . . 開所日15:00~18:30

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



なんとなく不調になりやすい春

- 環境の変化：入園・入学・進級による緊張とストレス
- 生活リズムの崩れ：新しい環境への適応不足
- 自律神経の乱れ：激しい寒暖差、花粉症など体調不良

①不安のサインを知る

- 心...涙が出る、イライラが続く、集中力がない
- 体...頭痛、腹痛、眠れない
食欲の変化（食べる量が増えた、減った）
- 行動...遅刻・欠席が増える、逃避的な行動
攻撃的な態度
- 生活面...話をしなくなる、依存的になる

②不安の受け止め方

- 「話を聞く」に徹する
ネガティブな感情を避難せずに、
「あなたの気持ちはよくわかるよ」と共感を示す
- 「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

③親子で実践するリラクセス法

- 生活リズムを整える：休みの日も起床時間を一定にし、朝は太陽の光を浴びる。
- スキンシップ：言葉を交わさずとも、ハグなどして安心させる。思春期もハイタッチや背中をさするなど嫌がられない軽いふれあいをする。
- 呼吸で整える
腹式呼吸を1分程度、一緒に「息を吸うとお腹がふくらむ」「吐くとお腹がへこむ」を声に出して確認します。
- 五感リセット 今ここに意識を向ける
目を閉じず、耳・鼻・肌・口の感覚を順番に1分間観察する。
例：「今日はどんな音が聞こえる？」「風の匂いはどう感じる？」と声掛けを添える。

④相談窓口

- 不安や困った時は「いちい応援隊」にご相談ください。詳しくは裏面を参照ください。



0859-82-1118 教育委員会：山中・平井

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？

ちょっと聞いてよ！大歓迎
家庭のこと、身体の発達、学習のことなど
子育てで気になる“ちょっと”から、
大きな悩みまで！！

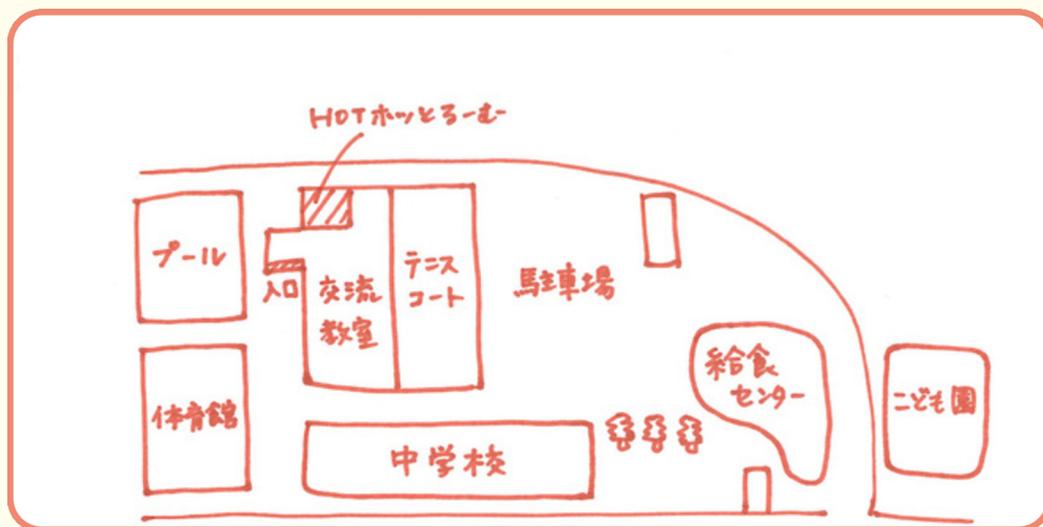
HOT ホット るーむ

開所日（水曜日）
15：00～18：30
お気軽にお越しください。



個人相談

秘密厳守・無料
ご都合の良い時間に
HOT ホットるーむ
でお話できます。



個人相談お申し込み方法

0859-82-1118

教育委員会：山中・平井

お電話または、お申し込みフォームから
ご予約ください。
(お電話に出れる時間を教えて下さい。)

