

# 教育支援センターだより

第21号 発行日 令和3年3月1日

## 子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



### 【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しぶり
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない
- ・ いじめ
- ・ 勉強についていけない

### 【子どもの成長・発達に関すること】

- ・ 落ち着きがなく友達とのトラブルが多い
- ・ こだわりが強い

### 【養育に関すること】

- ・ 子どもの気持ちを理解したい
- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい
- ・ 子育てに自信がもてない、子育てが不安

ひとりで悩まず、お電話ください

### ★ご相談の流れ

受付 ☎:60-1899  
60-1922 (相談専用電話)

- ・ 今一番お困りのことや相談の内容について簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来てのご相談か、あるいは電話でのご相談かの希望をおうかがいします。
- ・ ご連絡先などをうかがい、実際に教育支援センターに来所される日程や時間を決めます。

終了

ご相談の内容によっては、お電話だけで終了する場合があります。

### 初回の相談

- ・ お電話で聞いたお困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ うかがった内容をもとに見立てをお伝えします。
- ・ 教育支援センターでどのようなことができるか、方針をご提案します。

終了

ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。

- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介

### 継続して相談する場合

#### ☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒に深めながら、保護者の方が責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

#### ☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー（遊戯療法）で気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動についての理解を深めていきます。

\* お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談（囁託医による）
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

相談の終了

教育支援センターは、幼児期から思春期のお子さんの健全育成のため、一人ひとりの成長発達を支援する機関です。教育相談をはじめ、不登校のお子さんの適応指導、帰国・外国籍・国際結婚家庭のお子さんの相談支援、市立小・中学校でのスクールソーシャルワーカーによる支援などを行っています。

# ティーブレイク ちょっと一息 Tea Break

令和2年度は、新型コロナウイルスの影響で日々の生活が目まぐるしく変わりました。新しい生活様式になったり、先の見通しが持てなかったりと、例年以上にストレスのたまりやすい1年だったのではないのでしょうか。皆さんがそれぞれに不安を抱えつつ、乗り越えてこられたことと思います。走り抜けてきた1年の終わりに、ちょっと一息ついてから、新年度を迎えてみませんか。

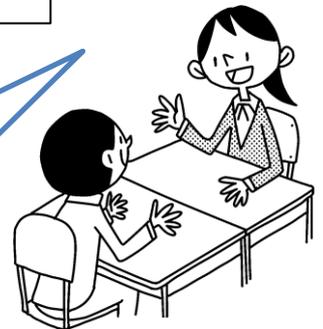
## ○こんなことはありませんか？（心と体のチェック）

ここ1か月で以下のような項目がいくつ当てはまりますか。

- 体が重い
- 胸が痛い
- 食欲がない、食べ過ぎる
- 些細なことでイライラする
- やる気が出ない
- 何事も上手くいかない気がする
- 目が疲れる
- お腹の調子が悪い
- 眠れない、起きられない等
- 突然、悲しくなる／涙が出る
- 不安になりやすい



いかがでしたか？このような心と体の状態は、気がつかないうちにストレスがたまったことで、引き起こされているかもしれません。  
ストレスをためないためには“3つのR”が大切とされています。



自分の“3つのR”を探してみましょう！

## ○ストレスをためない“3つのR”

### **Rest(休憩・癒し)**

睡眠や休息等、  
休める時に休む

### **Relax(リラックス)**

深呼吸やストレッチ等、  
緊張を解きほぐす

### **Recreation(趣味)**

読書や運動等、  
好きなことをする

☆“3つのR”は、状況に応じて使い分けられるとより効果的です。自分に合った方法を考えてみましょう。  
次のページではいくつか具体例を載せていますので、ぜひ参考にしてみてください。

## ORest ～質の良い睡眠～

心と体を休めるためには、夜しっかり眠ることが大切です。毎日決まった時間に寝る・起きることを心がけてみましょう。でも「お布団に入ってもなかなか眠れない！」ということもあるかと思います。そういうときは焦らず、「眠れなくても大丈夫」と思うのも良いかもしれません。

### ◇より睡眠の質を上げるために◇

- ☆21時以降に呼吸数や心拍数が増える運動（腹筋など）はせず、ストレッチや心が落ち着く音楽を聴く。
- ☆眠る1～2時間前に少しぬるめ（40℃くらい）の湯舟にゆっくり入る。
- ☆身体が温まる飲み物（ホットミルクやハーブティーなどカフェインを含まない飲み物）をティーカップ一杯分ゆっくり飲む。



## ORelax ～深い呼吸～

イライラやドキドキを感じたら、「深い呼吸」を意識してみましょう。気持ちが少し落ち着くかもしれません。

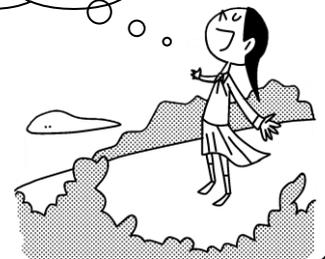
### ◇呼吸法◇

☆背筋を伸ばし軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。  
呼吸の基本は“ちゃんと吐く”ことです。

- ①「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。
- ②息を吐き出したら、同じように3秒数えながら鼻から息を吸い込みます。

☆「お腹の中に風船がある」とイメージすると、より効果的です。

息を吐くとお腹がぺったんこ、  
息を吸ったらお腹が膨らむ…



## ORecreation ～好きなことをする～

自分の好きなことや、気晴らしになることをする時間を大切にしましょう。「好きなことでも今は気分じゃない」というときもあるかと思うので、気分転換のための方法は1つだけではなく、いくつかあると安心です。

☆自分の“好きなこと”や“気分転換方法”を書いてみましょう！

例) 小説や漫画を読む、絵を描く、運動する、音楽を聴く、歌う、おいしい物を食べる…等

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



気分転換は大切ですが、やりすぎると逆に疲れてしまうことも。  
自分に合うやり方やタイミング、時間設定を見つけてみましょう。

## 新年度の目標を立ててみましょう！

新年度は新しいことを始めるチャンスです。より良い新年度を迎えるために今年度を振り返り、目標を立ててみましょう。お子さんと話し合い、お互いに目標を立ててみるのもいいですね。

### ○今年度、頑張ったことを振り返ってみましょう

例) 朝寝坊をしなかった、犬を毎日散歩に連れて行った、筋トレを頑張った等

- ・
- ・
- ・



### ○新年度の目標を立ててみましょう

例) 朝時間通りに起きる、1日1個良いことをみつける、本を20冊読む等

- ・
- ・
- ・



小学校低学年くらいまでのお子さんには、下記の頑張りカードのようなものを使うことも一つの方法です。シールやスタンプなどで自分の頑張りが目に見えると、意欲や継続につながります。

## 頑張りカード

できたらシールや○を書いてみましょう。全部埋めることができるかな？

目標（もくひょう）：

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。  
問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

発行 武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター  
所在地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37  
電話番号 0422-60-1899  
0422-60-1922（電話相談・FAX）

