



カウンセリングだより

保育観察エッセイ④

はったつがみえるよ!

～ふんかのこどもたち～

キンダーカウンセラー
宮本 祐子

♪ 幸いにも、私はキンダーカウンセラーとして、子ども達の中に入って一緒に遊ぶことができます。

毎月1回の訪問で、触れ合う時間は限られていますが、頻度が少ない分、子ども達の成長を感じられることが多く、毎回生き生きとたくましく変わっていく姿がとっても楽しみです♪

1 学期の相談日は

4 月 22 日 (月)、5 月 20 日 (月)、6 月 3 日 (月)、7 月 1 日 (月)、8 月 26 日 (月)
の月一回月曜日です。どなたでも、お気軽におこし下さい。

また、毎週火曜日には子育て支援室「ふんかベビーカフェ」を開放しています。

乳児の子育て中のお母さん、お茶を飲みながら育児相談や情報交換をして、ぜひ親子でリフレッシュしてください～(´▽`)!

ご入園・ご進級おめでとうございます。いろいろな色の花々が咲き誇り、春色に包まれ今年も新年度がスタートしました。子ども達も保護者の皆さんも、新しい生活にドキドキワクワクされていることでしょうか。毎年4月、最初に園を訪問する時には、年少さんのクラスからは一年で一番賑やかな声が響いています。年中さんや年長さんのクラスの子も達からは、園には慣れているものの、初めてのクラスや担任の先生に少し緊張気味の様子が伝わってきます。

大人でも新しい環境に馴染もうと思ったら、とても大きな力がいります。そして頑張りすぎてストレスが溜まって体調を崩すことがあります。子ども達もストレスがかかって、いっぱいいっぱいになってしまうと、心や体の調子を崩してしまうことがあります。子どもは自分の中のそんな変化を感じてうまく伝えることもできません。園に行きたがらなくなったり、ぐずぐずと甘えてくるが多くなったり、友達とのいざこざを増えたり、熱はないのに「お腹が痛い～」「頭が痛い～」など様々な症状を訴えてくることもあるかもしれません。それは子ども達からの SOS かもしれないと思って欲しいです。

まず、気持ちを安定させることが一番です。ぎゅーっと抱きしめてあげてください。抱っこしながら絵本を読んだり、一緒に遊んだり、親子で心の距離を縮めましょう。SOS を感じる前から、新しいことが多い4月には、いつにも増してスキンシップを心がけて欲しいと思います。

ゆったりとした雰囲気の中では、子ども達もお話がしやすいと思います。無理強いをしないで、子ども達が話したくなったら、ゆっくり聴いてあげて欲しいです。聴く側の大人は、何か解決しなければと焦らず、意見をしようと思わずに、子ども達が話すことで気持ちを外に出せるように、聴いてあげましょう。大好きな保護者の皆さんに守られて安心な時間を過ごすことは、明日のエネルギーになります。春になって、体を動かすことが楽しくなってきました。親子で体をいっぱい動かして、一緒に遊ぶことで、子ども達ますます元気になるでしょう。

4月末からの連休でお休みが続くと、朝寝坊をして夜更かしをしてしまうこともあるかもしれません。生活リズムが崩れてしまうと、心と体のバランスを崩してしまいます。休みの日も、いつも通りの生活リズムを続けることができるように、家庭でも心がけて欲しいと思います。

保護者の皆さんも新しい環境で、子育てをする中で、イライラして心の不調を感じることもあるかもしれません。そんな時はどうぞ気楽にお話をしに来てください。お話しすることで自分の気持ちに気づいたり、考えがまとまったり、気持ちが軽くなることもあります。お待ちしております。相談の秘密については厳守いたします。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

キンダーカウンセラーとして、園を訪問させていただいております臨床心理士の宮本祐子と申します。普段は大学の付属機関の心理・教育相談センターで、主に就学前～中学生のお子さんについて、保護者の方々に、発達及び諸々の相談をしております。毎月1回、蛭池文化幼稚園にて、保護者のみなさまがお子さんとうどう関わったらいいのかな～?など子育ての心配や、ご自分について、またお子さんのお友だち同士の関わりや園での生活の心配などの相談にのらせていただいております。費用の方は幼稚園で負担しますので、保護者の方々の負担はありません。また、園児の保護者以外の方も参加可能です。おこしになるのが難しい方には、出向いで相談を受けることも可能です。どんな些細なことでも「ちょっと聞いてみたいな～」 「こんなときどうしたらいいかしら」というときに、お気軽にお越しください。