

# カウンセリングルームだより 4



鏡山小学校 スクールアドバイザー

原田由利香

何か、お子さまの事で困っていることはございませんか？お子様の成長に伴って、保護者の方も関わり方や理解について迷い、不安に思うことがあると思います。「わざわざ相談に行く程でもないけれど…」とお一人で抱え込まずに、一緒に気になることについて整理して考えていきませんか？どんな些細なことでも構いませんので、気軽に「相談室」において下さい。

## ★3学期の相談日（残り2回です）

午前 9:00～17:30 1回1時間程度です

2月6日（金） 3月13日（金）

## ★申し込み方法

時間調整のため、担任の先生または担当の田邊先生に申し込んで下さい。

連絡先：鏡山小学校 TEL77-0305

\* 相談したい内容は、事前に届け出る必要はありません

## ★相談場所

鏡山小学校‘相談室’です。（1階にあります）

今回は、育児ストレスについて取り上げたいと思います。育児ストレスとは、育児に関してストレスを感じていることをさします。程度は様々ですが、子育てをしていると誰でも1度は経験するものです。

## <影響し合うストレス>

実は、育児ストレスを抱えている中で、他からのいろいろなストレスが影響している場合があります。他からのストレスに気付くことで負担が軽減される、解決の糸口が見えてくる場合があります。例えば、こういうのはありませんか？

- 自分の時間がない
- 自分を責めてしまう
- 子どもが言うことを聞かない
- 家族内でトラブルがある
- 身近に相談できる人がいない
- 突然の事故
- 住環境
- 仕事でのトラブル
- 金銭問題
- などなど



様々なストレスを抱えていると、どんどん  
積み重なってしまい悪循環にはまります。

**1つずつ解決していきましょう。**

## <心身の変化>

ストレスがたまると、心と体に変化が出てきます。

**心の変化：**イライラ、不安、自信の低下、余裕がなくなる、緊張、ドキドキ など

**体の変化：**眠れない、疲れ、肩こり、頭痛、胃痛、動悸、食欲の低下、体のだるさ など

## <ストレスを解消する方法>

ストレスは小さいうちから解消することがコツです！

- おしゃべり                      ○スポーツ                      ○カラオケ
- 散歩                              ○読書                              ○音楽鑑賞
- 好きなものを食べる（スイーツなど）      ○などなど



ストレス解消の方法は、こうしてみると意外と身近にできることがたくさんあります。**少しでも自分のために時間を作り、好きなことをする**がポイントです。子育て、家事、仕事などで忙しい中、自分自身のための時間を作ることに最初は勇気がいりますが、1週間に1度でもいいので、ぜひ日頃頑張るご自分にご褒美の時間を作られて下さい。

子育てのことで、答えが見つかりそうにない時は、早めに専門家に相談することも効果的です。新しい見方の発見や思いがけないヒントがもらえます。スクールアドバイザーの他に以下の機関でも相談にのってくれます☆

・唐津市青少年支援センター	0955 - 74 - 1737	9 : 00 ~ 17 : 00
・発達障害者相談窓口	090 - 6295 - 3350	10 : 00 ~ 17 : 00
・佐賀県立北部養護学校 (教育相談、就学相談)	0955 - 78 - 2394	
・NPO 法人 唐津子育て支援情報センター	0955 - 72 - 2288	9 : 00 ~ 22 : 00
・子育て緊急サポートセンター (ラビットくん)	0955 - 65 - 7500	8 : 00 ~ 20 : 00
・病後児保育 (しろくまくん)	0955 - 65 - 7501	8 : 00 ~ 17 : 30
・こころの電話相談	0952 - 73 - 5556	9 : 00 ~ 16 : 00 月~金
・総合福祉センター中央児童相談所 唐津分室	0952 - 26 - 1212 0955 - 73 - 1141	9 : 00 ~ 17 : 00 月~金 9 : 00 ~ 17 : 00 月~金
・唐津保険福祉事務所(精神保健福祉担当)	0955 - 73 - 4185	13 : 00 ~ 17 : 00 月~金