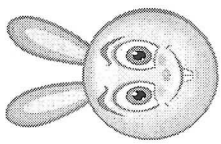


カウンセリングルームだより 3



成和小学校 スクールカウンセラー
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、保護者の方も理解や関わり方について迷い、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。

☆残り2学期の相談日

12月1日(火) 14:00~17:30、15日(火) 9:00~11:00

*毎週金曜日に第五中学校に本校しております。中学校でのご相談も受け付けておりますので、ご希望の際はお伝え下さい。

*1回1時間程度です

*カウンセリングでは、守秘義務を守りますのでご安心下さい。

☆申し込み方法

時間調整のため、担任の先生または担当の牟田口先生に申し込んで下さい。

連絡先：成和小学校 TEL 75-0174

* 相談したい内容は、事前に届ける必要はありません

☆相談場所

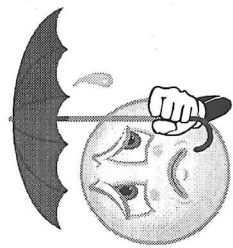
成和小学校 ‘相談室’ です。(3階にあります)

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子どものことだけでなく、他からの様々なストレスが影響している場合があります。こうした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
- 仕事でのトラブル
- 金銭問題
- 住環境
- 突然の事故
- 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。

＜心身の変化＞

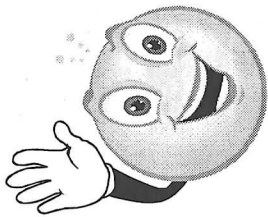
ストレスがたまると、心と体に変化が出てきます。そうなると、子どもとうまく関われなくなること増えてしまいます。

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
- 散歩
- 好きなものを食べる (スイーツなど)
- ・・・最近我慢しているものはないですか？
- スポーツ
- 読書
- カラオケ
- 音楽鑑賞
- 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たらえます。スクールカウンセラーの他に以下の機関でも相談のってくださるので、ぜひご利用下さい☆

・唐津市青少年支援センター 0955-74-1737 9:00~17:00

(*子どもの様々な相談に乗ってくれる機関です)

・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

0955-78-2394

(教育相談、就学相談)

・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

・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

0952-26-1212 9:00~17:00 月~金

唐津分室

0955-73-1141 9:00~17:00 月~金