



子育て応援コラム

新学期を迎える心構え 親子でドキドキする時の対処法

いよいよ卒園、入学、また入園、進級の時期を迎えます。お子さんの成長にお父さんもお母さんも、お子さんもワクワクドキドキの毎日ではないでしょうか。

この時期は行事も盛りだくさんで、子どもたちにとっては楽しくも少し落ち着かない時間が増えていきます。新年度の準備も始まり、慣れ親しんでいた園での環境が少しずつ変わっていくことになります。お父さんお母さんにとっても、新年度に向かうたくさんの準備は、知らず知らずのうちにストレスがかかることと思います。まだ小さなお子さんにはなおさらですね。今まで普通にやれていたことが落ち着かず、ペースが乱れたり、心配な行動も見えることもあるかもしれません。これはストレスによる一時的な変化かもしれません。ではこういう時期や、ストレスフルな状況をどう乗り越えるかを少し考えてみましょう。

小児科医、精神科医であり、精神分析家であったウィニコットが「good enough mother（グッドイナフマザー・ほど良い母親）」という言葉を残しています。「ほど良いといえる母親というのは、初めは幼児の欲求にほぼ完全に適応し、その後時間の経過に伴い、母親の不在に対処する幼児の能力が次第に増大するのに応じて徐々に適応の完全さを減らしていく母親の事である」とあります。いかがでしょうか。ほど良く、完璧を目指さないありのままのお母さんで、ありのままのお子さんを受け止めて、新しい環境への一歩を踏み出してみませんか。

ちょっと聞いてみたいことや心配な事があったら、気軽に子育て相談課相談係や子ども家庭支援センターをご利用ください。

子育て相談課相談係 臨床心理士 塩野恭子



羽村市子育て世代包括支援センター

問合せ

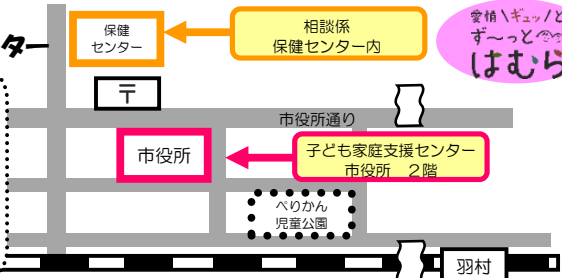
★相談係★

042-555-1111（内線692～694）

★子ども家庭支援センター★

042-578-2882（直通）

どちらも平日8時30分～17時



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車
小作駅・羽村駅より徒歩15分



羽っぴーだより

あのね・・・



令和2年2月1日発行 No.11
羽村市子育て世代包括支援センター

子どもの発達に関する総合相談窓口の紹介



発達相談員(臨床心理士等)が、0～18歳未満のお子さんの発達に関する相談をお受けしています



- 落ち着きがなく、ひとつのことに集中しない
- かんしゃくを起こしやすい
- 怒ったり泣いたりするとなかなかおさまらない
- 人みしりが激しい
- 集団生活が苦手

上記のように、子育て中は「ちょっと気になる」ことがあります。

「どこに相談したらいいかわからない」「専門の場所は行きにくい」「もう少し様子をみようかな」と、迷うことも多いかもしれません。そんな時は、一度気軽にお電話してみてください。

児童館では「ちょこっと広場」を開催しています。臨床心理士による「こころの相談」と、言語聴覚士による「ことばの相談」があります。事前予約が必要ですが、児童館に遊びに行く気楽な気持ちで相談できますよ。月によって開催する児童館が違いますので、市公式サイトや羽っぴーカレンダー裏面で日程を確認してください。

早めに相談したりお話ししたりすることで、お子さんの良さ（長所・強み）に気づいたり子育てのヒントを見つけたりすることができます。ぜひ、一緒に考えていきましょう。



子どもの発達に関する総合相談窓口

担当：子育て相談課相談係（保健センター内）

電話：042-555-1111 内線694

受付時間：月～金（祝日除く） 8:30～17:00



ご利用ください！ショートステイ

★乳幼児ショートステイとは？★

保護者の方が一時的に保育ができなくなった場合に、7日以内の期間でお子さんを保育する事業です。リフレッシュでも利用でき、宿泊もできます。



★利用について★



対象年齢	生後57日～未就学児		
実施施設	社会福祉法人 東京恵明学園 (住所) 青梅市友田町2-714-1 (電話) 0428-23-0241		
基本保育時間	8:00～19:00		
利用料	1日の保育時間	11時間未満	3,000円
		11時間以上(宿泊を含む)	4,000円
利用申し込み	事前に子ども家庭支援センターへお電話ください。 空き状況や利用手続き等についてご説明します。 ※利用に際しては、窓口での申請が必要になります。		
注意事項	①生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の場合は減額措置がありますので、ご相談ください。 ②医療的ケアや特別な配慮(重症のアレルギーなど)が必要なお子さんは利用できない場合があります。		



詳細は、子ども家庭支援センターへお問い合わせください。



おしゃべり場

3月は心理士が進行を担当します☆

各児童館で月に1回、テーマに沿って自由に話をする「おしゃべり場」を実施しています。お子さんを遊ばせながら、楽しくおしゃべりしましょう

*時間はいずれも10:30～11:30です。予約は要りません。直接会場へどうぞ！

大切な睡眠



人は毎晩ぐっすり眠ることで、体と心の調子が整えられています。睡眠不足が続くと疲れやすくなり、風邪をひきやすくなります。また集中力が続かなくなり、イライラしやすくなる等の状態に陥ります。特に子どもの場合は体の成長、修復だけでなく、脳の発達や心の安定に悪影響を及ぼします。

まずは生活リズムを整えましょう！



① 朝起きたら 太陽の光を浴びる

太陽の光を浴びることで、脳と体を目覚めさせてくれます。



② 朝ごはんを食べる

朝ご飯をしっかり食べると体温が上がり、脳や体が活発に働きます。



③ 運動する

運動して体が疲れていれば、ぐっすり眠ることができます。



POINT! 休みの日にも 決まった時間に起きる

いつも同じ時間に起きることで、生活リズムがくずれません。



※夜更かしが習慣化している場合には、“**早寝させる**”よりも**早起きさせる**”ことが大切です。早く起きて活動できていれば、早めに眠くなりますね！

大人も子どももぐっすり眠って、元気な体と心を作ろう！



★2・3月の予定★

月	テーマ	東児童館	中央児童館	西児童館
2月	具合が悪い時の過ごし方	14日(金)	13日(木)	21日(金)
3月	イライラ対処法	17日(火)	10日(火)	13日(金)

*4月以降の予定については、決まり次第市公式サイトやメール配信でお知らせします♪