



こども相談室だより

No.20

令和元年 12月発行

「こども相談室だより」第20号を発行します。
台風19号が大きな被害をもたらしてから約2か月経ちました。皆さんがそれぞれのお立場で、さまざまな思いを抱えながら毎日を過ごしていらっしゃるのではないのでしょうか。

今回お届けするのは“お互いに支え合うために”です。



お互いに支え合うために



お子さんの不安に寄り添い、話を聴きましょう

災害直後にお子さんが安眠できない、親御さんに依存するといった姿は自然な反応であると前回のこども相談室だより臨時便にてお伝えした通りですが、このような姿が長引く場合には、お子さんの心の不安定さが続いていることも考えられます。無理に訊き出す必要はありません。

語り出すまでの時間は一人ひとり違います。お子さんが話してきてくれた時に聴くことが大切です。話を掘り下げる必要はありません。お子さんが感じたことは「そうだよね」「そう思ったんだね」と、そのまま受け止めてあげるといいでしょう。

お忙しいとは思いますが、お子さんが話してきたことに少しでも耳と心を傾けられる時間が持てるといいですね。

心の安定のために

年齢や状況こそさまざまですが、お子さんなりに感じることはあったと思います。苦しさを行動などで表したお子さん、親御さんや大人達の姿を見て、「なんだか大変そうだから、お利口にしていよう」と過ごしていたお子さんもいらっしゃるでしょう。「自分はどうすべきなのか」を模索しているお子さんは多いと思います。

そこで、お子さんにも簡単なお手伝いや、過ごしやすくなるためのアイデアを出してもらい、無理のない範囲で何か役割を担ってもらうというのはいかがでしょうか。



小さい子の相手をしてくれたお兄さん・お姉さんには《自分のための時間》を確保してあげましょう。

お手伝いしたことを感謝されることで「(家族や集団の)一員として自分が役に立っている」と思える経験は、心の安定につながっていきます。

お互いに支え合いつつ、
大人も休息や息抜きを

疲れがたまっている時こそ、**休息**や**息抜き**は必要です。
日々、頑張っている自分が疲れていることを認めて休むこと
を心がけましょう。

誰かにお手伝いや肩代わりをしてもらえる時は、思い切ってお願いし
ましょう。引き受けてくれた相手に「ありがとう」と感謝を伝えられれば
いいのです。

自分自身を、そしてお互いを認めあいつつ、適宜に休息を取りホッと
できる時間を持つことで、次へのエネルギーが生まれてくるものです。

お忙しく大変な時だからこそ、お互いに支え合いつつ、
そういった時間を意識的に取るように心がけましょう。

夜の長いこの時期
家族の時間を大切に



夕食後の時間は、家族団らんの時を楽しんではいかがでしょうか。テレビやゲーム機を消して、家族でカルタ、
すごろく、トランプなど、家族が顔を合わせて会話をし
ながら昔ながらの遊びをするのも、子どもにはとても楽
しい時間になります。

就寝前には、添い寝をしながら絵本を読み聞かせる、
お話を聞かせるなど、寝る前の時間をいつもより長くと
って、一緒にゆったり過ごすようにしましょう。

※ 引用元より一部引用

引用元

ケア宮城・宮城学院女子大学名誉教授 畑山みさ子 先生
「大災害後の子どもの心のケアのために—保護者に望むこと」

お子さんの様子が気になる、
お子さんへの接し方で悩んで
いる…など、なんでもお気軽に
ご相談ください。

長野市子育て支援課こども相談室

相談専用電話番号
026-224-9746

平日 8時30分～17時15分
毎月第2火曜日（祝日の場合は第3火曜日）
17時30分～19時30分