



# 子ども相談室だより

No.7

平成28年10月発行

こんにちは。  
“子ども相談室だより” 第7号を発行します。

今回は“気分転換をしよう”と“発想転換”です。

発行元  
長野市こども未来部  
子ども相談室  
TEL 026-224-7849

## ＜気分転換をしよう＞

相談の電話をお受けしていると子育て、家事、仕事にとがんばりすぎていると感じる方がいます。「疲れた」「なにもやりたくない」「気持ちに余裕がない」など思うことはありませんか。それは、心のSOSで自分の大切な感情です。そんな感情が芽生えたときは、気分転換をして気持ちをリフレッシュしてみましょう。子どもが元気に育つには、子育てをしている皆さんが元気なことが大切です。次のような方法で気分転換をしてみてもいいでしょうか。

### \*「子どもと一緒に」\*

子どもから離れることができないときは、子どもと一緒にできる気分転換をしてみましょう。



### \*「子どもと離れて」\*

子どもが園や学校に行っている時、また一時預かりや祖父母などに預けて自分のための時間も大切にしましょう。時には、夫婦二人だけの時間、友達との時間を楽しむことも良いかもしれません。



### \*例\*

- 自分を癒す言葉を自分にかける  
「大丈夫」「ま、いっか。もうすんだこと」「がんばっている私、えらい！」など
- 子どもと一緒にお昼寝タイム
- おやつタイム
- 深呼吸や体操をする
- 散歩に行く
- 花や空を見る など



### \*例\*

- 子どもの様子を感じながら、子どもとは違う部屋に行き一人になる
- 自分だけの時間を作り、趣味などを楽しむ
- 夫婦、友達とドライブ、旅行、食事に行く など



**気分転換を上手にして、心も体も元気に子育てをしましょう**

## 子ども相談室発行の発達サポートのしおり

“わかってくれたらうれしいな”をご存知ですか？

このしおりは、子どもの行動のわけを子どもの目線から“大人へのメッセージ”として伝えるために昨年作成しました。長野市のホームページで「わかってくれたらうれしいな」と検索すると内容が見られます。また、子ども相談室、各保健センター、子ども広場にもありますのでご覧になってみてください。



大人にとって困った行動かもしれないけど、わざとじゃないの。怒ったりしないで話を聞いてね。そして、手助けをしてほしいの。



長野市こども未来部子育て支援課 子ども相談室  
TEL (026) 224-7849



# はつ ぞう てん かん 発 想 転 換



0～18歳の最初の相談窓口として、色々なお話を伺う機会があります。

よくお聞きするのは「ちゃんとお飯を作り、子育てをし、家事も仕事も責任を持って、ちゃんとやりたい。」という想いです。老婆心ながら子育てを終えた相談員は「あまり頑張り過ぎないように」と思うのです。子育てには心のゆとりって大事ですよ。今回は、相談員が経験した「発想転換」につながった周囲の人との関わり〈2つ〉を思い出してみたいと思います。

相談員が未満児3人の母親であった時、子どもたちの父親は病気で他界しました。

私はどちらかというと厳格タイプで、母親ひとりで3人の子どもを育てるのだから、世の中に甘えず、負けないように、頑張っ生きてよう、、、と意地を張って頑なでした。ママ友からは「他人の言う事にも耳を傾けて」とアドバイスをもらいましたが、自分の考え方が誤っているとは思えませんでした。

## ① 目から うろこ 鱗の 展開

過労で倒れた私に掛かり付け医は、

「もう十分頑張ったから入院しましょう。入退院を決めるのは医師の私。妻とも話して子どもたちは、**我が家で預かります**。わたしたちにも手伝わせてください。」と言いました。

そう言われた私は、「何でそんなに簡単に 他人の医師が『預かる』なんてことばを 口にするの？」と、半分パニックになりました。

自分とは物の考え方があまりにも違ったのです。医師夫妻に対して自分がとても小さく思え、切なかったのかもしれませんが。けれども「一緒に育てていきましょうね。」と寄り添い、支えてくださっている人がいることに『生きる希望と勇気』が湧いて来て、涙が溢れ出していました。



## ② 20年前の しょうげきてき 衝撃的な ひとつこと

長野オリンピックを前に、市内の道路には専用レーンが登場し、ひどい渋滞が始まりました。保育園の開始時刻を待ち、子どもを預けて出勤すると毎日毎日が遅刻です。思い悩んだ末、退職を申し出る私に、所属長はただ一言「**あなたが遅刻して困る人は誰もいない。**」と言ったのです。

温かな配慮に感謝しながらも、私はそんなにも役立たずなのかとショックを受けました。「でも、、、皆さんに迷惑が、、、」とうろたえる私に所属長は「あなたの遅刻に対応するのは私の仕事です。」と更に一言付け加えました。

現在ならともかく、その当時は、このようなことばを発想することさえありませんでした。

「客観的事実として、あなたが思い込んでいるように、周囲の皆が皆、迷惑だと思っているわけではない。」と、アドバイスをくれる同僚のことばを聞き、これから先の母子の幸せを願うなら『**闘うのではなく 味方を増やすこと**』そして、肩肘張らず、笑顔で暮らせる家庭を築こうと、いつの間にか心が解けていきました。

新たな解決策を生み出す「発想転換」ってステキですよ。人に支えられて心に余裕が出た時に、柔軟に考えて行動ができるのではないのでしょうか。よろしかったら「こども相談室」にもご相談ください。