

# 子ども相談室だより

N02

平成 27 年 3 月 発行



こんにちは。

“子ども相談室だより” 第二号を発行します。  
今回は“相談”と“子どもと向き合う時”です。



発行元

長野市子ども未来部

子ども相談室

TEL 026-224-7849

## <自分だけで悩まず、まずは早めのご相談を>

この頃、電話相談を受ける中で、インターネットの情報を見て「・・・だから、うちの子発達障害ですか？」との相談を寄せられることがあります。

インターネットの情報は、便利で何でも調べることができますが、すべてが正しいとは限りません。様々な状況に振りまわされ、かえって混乱する場合があります。

特に、子どもの発達状況や特性は、一人ひとり違います。

毎日の生活の中で、子どものちょっとした行動に“おやっ？”と気づいたとき、気軽に子ども相談室にご相談ください。“お子さんの様子”や“お母さんがどうして気になる”のかを一緒に考えていきましょう。

また、お近くの保健センターで行なわれる健康相談や健診の際に、保健師や医師にちょっと相談してみるのもいいですね。



☆☆☆ こんな時の大人の対応は・・・ ☆☆☆

① **いつも同じものしか食べない**・・・それが安心できるからです。

他の調理法で、食材その物の味や食感を変えてみたり、一品ずつ器に盛り付けるのも良いでしょう。(食材より食感が苦手の場合もあります)

② **人見知りが強かったり初めての事を嫌がる**・・・不安がいっぱいです。

「この人は、〇〇ちゃんだね。」「ここは〇〇する所だよ。」など、

安心できる人から、やさしく繰り返し教えてもらい不安を取り除いてあげるといいですね。

③ **思い通りにならないと人前でも大声でかんしゃくを起こす**・・・突然の出来事や急な予定変更により、どうしていいかわからなくなってしまいます。

買い物に行く時「今日は〇〇と〇〇を買います。」「〇〇は買いません。」というように約束をしてから行くなど、あらかじめ伝えておくことで、不安や刺激を少なくしてあげましょう。

☆約束が守れたり、その子なりに頑張ってきたことは、小まめにたくさんほめましょう。

このように、特性を理解して、その子にあった支援を組み合わせることで、その子とその子らしく健やかに成長することにつながります。

また、お父さんやお母さんの「どうしてできないの?」と言うイライラ感や、「私のしつけや育て方のせいかしら?」と言う悩みを緩和してくれる場合があります。





## 子どもと向き合う時



### 親は「子どものため」と思うけど……

子どもがだらだらしてちっともやる気を見せないと「しっかりやってよ」「やる気出して」「本気で頑張ってみたら」などと、つい言ってしまいがちです。叱ってみたり、ほめてみたり一生懸命説明したりします。それも「子どものため」と…しかし、どうでしょう。実際にそう言われて**やる気が出た**ことがありますか？

### 家庭の大事な役割

#### 家庭ができること

子どもが緊張することなく、ゆったりできるように、ありのままを受け止めてあげることが大事です。

**心から安心し、くつろげる**ことによって、やる気が育ちます。

子どもの**落ち込んだ気持ち**を聴いてあげましょう。  
例えば、「今日、〇〇で失敗しちゃった」と言われた時、親としてつい失敗を責めがちになります。でも、まずは深呼吸して「そうか、失敗しちゃったんだね」と共感して、気持ちを休めてあげましょう。

**やる気**と深い関わりがあるのは**自己実現欲求**だといわれています。

「〇〇になりたい」「〇〇みたいな人になりたい」と感じるものです。

自己実現欲求が正常に働くために必要な行動の源は**精神的エネルギー**です。

他人からみたら大変な事でも、気づいたら自然に努力していた。意気込まなくてもやれてしまう力です。

☆“友だちみたいになりたいなあ”  
“〇〇みたいに強くなりたい”と言う  
思いが膨らんでいくこと。

☆友だちみたいに“かけっこが速くなりたい”  
と強く思って、自分から朝起きて走ったり  
練習をしたりすること。

#### “頑張れる気持ち”が育ちます

不安や悲しみ、怒りなどの強いストレスも乗り越えようとする気持ちになります。



### ぼくは、わたしは、こんな気持ちになるの

「ぼくは何度も何度も同じことで叱られる。でも、できないんだ。」  
「私は頑張ってるのに、どうして『頑張れ頑張れ』って言う？」  
「忘れ物が続くと、『ダメな子ねー』って言われて悲しい。」  
「ちっとも笑ってくれないよ…」  
「どうして一番じゃないと褒めてくれないの？」  
もう考えられないのは、「『面倒くさい』っていうんだよ。」



子ども達の、わかってほしい心のメッセージが聴こえてきませんか…

**そんな時は、ゆっくり子どもと向き合ってみましょう。**