

4月「クローバー」だより（全3ページ）



*4月新学期、子どもさんは、順調に学校生活のスタートが切れていますか？

4～5月、子どもは、様々な緊張やストレスを感じやすいとき！

**新学期、不安定になりやすい子どもの心を、・・・
保護者は、どのようにフォローしていくとよいのか？**

◆4月新学期、子どもが、緊張やストレスを乗り越える原動力とは、・・・？

令和4年度の新学期が、スタートしました。

新学期は、子どもたちの夢や希望が大きくふくらむ時期でもあります、・・・

一方、教育環境の変化に伴う、様々な緊張やストレスを感じやすい時期でもあります。

そのような状況の下、子どもたちは、自身の「新しい学校生活スタイル」を築いていきます。

このとき、最も重要となってくるものが、・・・

子どもが安心できる環境、心がリラックスできる環境です。

例えば、・・・

「この家にいると、安心できるなあ」

「家に帰ると、心が休まるなあ、リラックスできるなあ」

・・・といった感覚を、子ども自身が実感できる環境です。



この感覚が、緊張やストレスを感じながらも、新学期を乗り越えていく原動力となります。

◆新学期、不安定になりがちな子どもの心を、どのようにフォローしたらいいの・・・？

では、4月新学期に、子どもが安心できる環境、心がリラックスできる環境を、

保護者は、どのように整えていくとよいのでしょうか？

その素材は、身近な日々の生活の中に、たくさん見つけることができると思います。

つまり、保護者は、何か、特別なことをしようとするのではなく、・・・

むしろ、「それって、できていて当たり前なことでしょ！」と思われるような

日常の子どもとの「ごく基本的な関わり方」を通して（見直して）、・・・

不安定になりがちな子どもの心を、ていねいにフォローしていくことが大切だと思います。

例えば、・・・

笑顔で、あいさつをしましょう！（重要）

※案外、できていないケースが多いように感じています。

※「あいさつをする」ことは、「子どもの存在を認める」「子どもを信頼する」ことでもあります。

✓ 「ねぎらい」や「いたわり」の言葉かけを大切にしましょう！（重要）

・「おつかれさん」、「たいへんだったね」・・・など。その一言で、十分です。ただし、タイムリーに！
※特に、思春期の子どもには**必要**です。昨今、多くの家庭で、不足しがちな言葉となっています。

✓ 子どもが話しかけてきたら、「どうしたの・・・？」と、耳を傾けましょう！（最重要）

※聞いてほしいこと、褒めてほしいこと、不安や心配事があるから、親に話しかけてくるのです。

※話を聞いてもらえるだけで、子どもは、**安心や安全を感じることができます**。

「明日も頑張ろう」・・・という気持ちも湧いてきます。



✓ 「ちょっとした心づかい」も、こまめに実行しましょう！（重要）

※「ちょっとしたこと」の方が、**案外、子どもの心に強く響くものです**！

・例えば、4月は、学校からの連絡文書がたくさん届きます。さっと目を通し、・・・

必要な書類には返事を書き、・・・早めに、子どもに持たせたいものです。

「ちょっとした心づかい」なのですが、子どもは、そういう親の姿勢から、親の愛情を**敏感**に感じ取ります。

✓ 団欒（だんらん）の時間をもちましょう、作りましょう！（重要）

※団欒の時間は、不安や緊張をやわらげ、心の元気を生み出す効果があります。

もし、子どもの笑い声が聞かれたら、子どもの笑顔が見られたら、・・・「very good」です！

※忙しいから団欒の時間がもてないのではなく、**家族の皆が忙しいから、団欒の時間をあえてつくるのです**。

・1日1回は、みんなで、楽しく食事を**する**

・親子で、**バラエティー番組を見る、雑談をする**・・・など、その持ち方は、いろいろあると思います。

子どもの心をフォローしていく関わり方は、他にも、たくさんあると思います。

我が家オリジナルの関わり方も創意しつつ、・・・子どもが、

より安心できる、よりリラックスできる環境づくりに努めてみていただきたいと思います。

◆新学期に、「不適切な関わり方」をくり返していると、・・・???

その一方で、4月新学期に、子どもが感じている緊張やストレスを、さらに高めてしまう「**不適切な関わり方**」もあります。

このような関わり方をくり返せばくり返すほど、・・・悪循環が生まれてきます。

子どもが学校へ行こうとする**心のエネルギー**も、徐々に、枯渇していきます。



もし、心当たりがあれば、すぐに改める必要があります。例えば、・・・

✓ 子どもを、ムリに励まさない、ムリに元気づけない！（重要）

※緊張や不安を感じているときに励まされても、心の元気は出てきません。

※「頑張れ」という言葉は、子どもの状況によっては、心理的負担になる場合があるので、注意が必要です。

✓ アドバイス、助言はしない（一見、良さそうに思えるが、・・・）（重要）

※子どもが困っていたり悩んでいたりと、保護者は、それが良いと思い、よくアドバイスや助言をします。

しかし、アドバイスや助言によって、逆に、プレッシャーがかかることが多いように思います。

✓ あれこれ指示しない、注意し過ぎない、厳しく叱らない（最重要）

※安心・安全を感じられない関わり方をくり返していると、子どもは、**不適応を起こしやすくなります**。

※子どもの行動が待てず、言葉にしてしまうことがあるかも・・・。しかし、このような対応は、**要注意です！！**

◆5月連休明けの「心の変化」にも、注意が必要！

4月新学期をうまく乗り越え、新しい教育環境に適応し始めていた頃にやってくるのが、・・・
5月の連休です。

実は、このとき、子どもには、・・・

4月の変化とは質的に異なる「心の変化」が起こりやすい状況が生まれます。



つまり、5月の連休には、・・・

「緊張を感じやすい」環境から「リラックスできる」環境への変化があり、
「制約・制限を受けやすい」生活から「自由に過ごせる」生活への変化があり、・・・
連休初めは、・・・子どもの心は解放され、自由奔放な気分を味わうことができます。

しかし、連休が終わると、その反動が生じやすくなります。

つまり、5月の連休が、楽しかった分、自由だった分、期間が長かった分、・・・

子どもは、「もの哀しさ」とか「空しさ」とかを感じやすい・・・心理状況へと変化します。

そして、そのような心理的变化が、連休明けの学校再開という緊張やストレスと重なった時、
それらネガティブな心理は、さらに増幅され、・・・

その結果、子どもは、不登校などの不適應を起こしやすい状況に至るのです。

わたしは、そのような現象を、「**長期休業（5月連休）の反動**」と呼んでいます。

「長期休業の反動」は、夏休み明けにも起こります。

しかし、5月連休に比べて期間が長いため、不適應となる子どもの数が増える傾向にあります。
ですから、夏休み明けの「心の変化」には、より注意が必要です。

◆5月の連休明けの「長期休業の反動」を防ぐためには、・・・？

上で述べた5月の連休明けの「長期休業の反動」を防ぐためには、
連休だからと言って、
家族それぞれが、個別に、自由に、生活するのではなく、・・・



4月新学期の子どもへの対応と同様、

日常の子どもとの「**ごく基本的な関わり方**」を通して、・・・

不安定になりがちな子どもの心を、ていねいにフォローしていくことが大切だと思います。

要は、子どもとの心のふれあいを欠かさないことが、きわめて重要な視点だと考えます。

文責 西村明倫 （「クローバー」代表）

公益社団法人日本心理学会認定心理士

メンタル心理カウンセラー