

手を握りなく親と子



令和5年2月発行 登別市教育委員会 学校教育グループ「子育てコラム」 No.18

こころよい春を迎えるために—変化を迎える子どものケア—

新年度を迎える頃となりました。特に3月から4月にかけては様々な変化があるものです。今回のコラムでは変化を迎えるお子さんと、お子さんを支える私たち大人のケアについてお知らせします。

春の変化とこころ・からだのサイン

こどもの環境・生活スタイルの変化は、子どものこころとからだだけでなく、私たち大人にも影響します(以下参照)



環境・生活スタイルの変化

- ・ 子どもの入園・入学・進級・クラス替え・担任の変更
- ・ 家族の異動・単身赴任・引っ越し・提出物や持ち物の準備
- ・ 花粉・乾燥・寒暖差・黄砂(春の4K)



からだのサイン

- ・ からだのこわばり・頭痛・腹痛・吐き気の訴え
- ・ 疲れやすい
- ・ 眠れない、寝付けず、寝すぎてしまう



こころのサイン

- ・ 環境に慣れるために頑張りすぎる、落ち着きがない
- ・ 家庭でイライラしやすい、涙もろい、不安になりやすい
- ・ 幼稚園、保育所、学校に行き渋る

大人も子どもも、変化に備えたケアをしましょう

大人自身も子どもの変化やこころ・からだのサインにとまどったり悩んだりすることがあります。喜ばしい変化も“変化は危機!”と受け止め、次ページのようにケアしてみるのはいかがでしょうか。

ケアのポイント



- ・変化に慣れるために最低でも3か月程かかると意識する
- ・大人も子どもも普段できることができなくなっても、一時的なものであると意識する
- ・見通しが持てるように、子どもと起床時間や出発時間、持ち物準備など、新生活の予行練習を試してみる



- ・大人も子どもも予定を詰めすぎず休息・気分転換する
- ・スキンシップや親子で楽しい話をする時間をとる
- ・お家で抱え込まず幼稚園、保育所、学校に相談する
- ・疲れを感じる前にリラクゼーションを取り入れる

～リラクゼーションのご紹介～10拍呼吸法(腹式呼吸)

☆1～10までゆっくり数えながら、鼻から吸って息を吐く深呼吸をしてみましょう。

『1・2・3』で 鼻から息を吸い

『 4 』 で 軽くとめます。

『5・6・7・8・9・10』で口からゆっくり吐き出します。

☆呼吸中は、楽しいことや幸せなことをイメージします。

☆息を吸うときは、おなかに風船をつくるように吸い、息を吐くときは、シャボン玉を吹くように、やさしく・長く吐きましょう。

☆リラックスできる音楽を聴きながら行うとより効果的です。



どうぞご家族でこころよい春をお迎えください♪