家庭教育通信　４８号

監　修：勇気づけ親子心理学講師　中西香澄
発行元：白井市教育委員会（生涯学習課　☎　４０１-８９４２）
令和4年　9月　8日発行

「家庭教育通信」は，子どもたちの健やかな成長を願い，よりよい家庭教育について，皆で考え行動することを目指して，白井市教育委員会が情報を発信するものです。

２学期を親子で元気にスタート

みなさま、夏休みお疲れ様でした！！
子ども達と楽しい思い出がつくれる長期休みではありますが、宿題のフォローや毎食３食の準備にと親のやる事は確実に増えるので、夏休み明けにはお疲れの親御さんも多いのではないでしょうか。
私も手抜きの昼ご飯でしたが、毎回の献立に悩まされる生活から解放され、ありがたい限りです。
若干、大人は夏休み明けにほっとする９月ですが、子ども達はどうでしょうか。
子どもたちはマイペースで過ごせていた休みから、一気に集団生活が始まり、学校が大好きな子でも強いストレスを感じているのが新学期の特徴です。特に２学期は１学期と違いすぐに通常授業になりますし、学校行事が多く、学習内容も全学年、複雑になり、早いスピードで進みます。夏休みが楽しかった分疲れが出る時期です。では、お家ではどんなことに気を付けるといいのでしょうか。
２学期を親子で元気にスタートするポイントをご紹介します。

① ２割減　大目に見る

子どもは学校が始まっただけでたくさんのエネルギーを使います。集団生活が苦手な子は特にです。緊張感で乗り越えられた１学期は頑張れても２学期に一気にパワーダウンして学校に行けなくなる子も多いのが現実です。
家でもだらだらしたり、元気がなくなったり、今まで出来ていたこともできなくなることもあり、うちの子どうしたのかしらと心配される声もよく聞きます。
そんな時の親御さんの心構えとして、出来ないことがあっても***「大目に見る」***心のゆとりを持ちましょう。通常の２割減はあたりまえ。大人も休み明けは仕事に行くのが嫌だったり、仕事の効率が悪くなることがありますよね。宿題、勉強、片付けなど***「大目に見る」***時期だと思っているだけで、親もイライラせず子どもを見守る事ができ、子どもも安心してエネルギーチャージすることが出来ます。

② 愛情を伝える

親子で過ごせる時間が多かったところに、一気に学校生活の比率が高くなります。小さい子はもちろん、実はけっこう大きい子でも物理的に距離があることで、愛情を感じにくく寂しい思いをしています。意識して言葉や態度で愛情を伝えましょう。

そこで簡単にできるのが、***触れる機会を増やす***こと。
ハグや手をつないだり、マッサージをしたりするのもお勧めです。
高学年や中学生だと難しいと感じるかもしれません。
そんな場合は***ハイタッチや頭をなでたりする***ことからでも大丈夫です。

③ 子どもにも自分にも勇気づけ　「ヨイだし」

子どもの事ばかりでは大人も疲れてしまいますよね。自分にも子どもにもエネルギーを注ぎましょう。

そこでお勧めなのが*「ヨイだし」*です。

*「ヨイだし」*とは

「ダメ出し」の反対で、良い点はもちろん、当たり前にやっていること、できていることに注目し、言葉で伝えること

（〇〇できたね～・がんばったね～・ありがとう！等々）

☆ヨイだしのポイント☆

① 貢献や協力に注目する
② 過程や姿勢を重視する
③ すでに達成できていることに注目する
④ 失敗をも受け入れる
⑤ 他の子と比べるのではなく個人の成長を重視する

毎日１日３回の「ヨイだし」を
自分に、子どもに行ってみましょう。
自分も子どもも、元気になるのを実感できますよ。
自分に行う事がポイントです！

私達は、自分の心のコップから子どものコップにエネルギーを注いでいます。自分が空っぽでは注ぐエネルギーが無いのです。忙しい日常の中でもパパとママ自身が心のコップにエネルギーを注げるように意識を向けてみてください。それから、子どもたちのコップにたっぷりと愛情を注ぎましょう。

☆　子どもの自信を育てるのに必要な3つのこと　☆

- ありのままの子どもを受け入れること
- 自分自身もありのまま受け入れること
- 無限の可能性を信じること

中西香澄先生　　勇気づけリーダー、勇気づけ親子心理学講師

松戸市在住　４児の育児に取り組まれながら、親子・夫婦コミュニケーション専門家、また、松戸市議会議員としてご活躍中。

子供が大好きで、ご出産前は育児、母親業もきっと楽しくできると思っておられたそうですが、何をやってもうまくいかない子育てに、心も体もくたくたになっておられたそうです。そんな中出会ったのが、アドラー心理学に基づく勇気づけ子育てという考え方だったそうです。

今年度は、子育てに迷い、困っておられる方々に、様々な悩みをどうとらえ、どのように向き合っていけばよいか、アドラー心理学を基にご執筆いただきます。