

かてきょう通信

「子育ては自分育て」～笑顔の子育てのために～

あせらず、ゆっくり。2学期のスタートは「こころの安心」から

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。お子さんにとって、新しい環境で迎える初めての夏休み明けとなります。

「朝起きるのがつらそう」「帰宅後にイライラしている」「なんとなく元気がなさそう」…そんな様子は見られませんか。この時期は、夏休み明けの疲れや朝晩の寒暖差に加え、園・学校のリズムを取り戻そうとお子さんなりにとてもエネルギーを使っています。

まずは「毎日元気に帰ってきただけで満点」と捉え、ご家庭を一番の「安心と充実の場所」となるよう見守っていきましょう。

各発達段階に応じた「こころのサポートヒント」

幼稚園（3～5歳）

スキンシップと甘えの受け止め

【あらわれやすい様子】

朝の登園しぶり、抱っこや甘えが増える、家でのごずり。

【ご家庭でのヒント】

「幼稚園で一日がんばったね」と優しく抱きしめてあげましょう。家で甘えられることで心の充電ができ、翌日の元気につながります。

小学1年生

「できたこと」を見つけて褒める

【あらわれやすい様子】

「学校に行きたくない」と言う、帰宅後の極度な疲れやイライラ。

【ご家庭でのヒント】

学校のペースを思い出すのも大変です。「早くしなさい」ではなく、「自分でできたね」など、当たり前の行動を認める声かけをしましょう。

中学1年生

適度な距離感と「見守り」

【あらわれやすい様子】

口数が減る、部屋に閉じこもる、テストや部活動の焦り。

【ご家庭でのヒント】

無理に聞き出そうとせず、「味方だよ」という姿勢を示しながら、おいしいご飯と十分な睡眠環境を整えるのが一番のサポートです。

印西市では、子育てや教育に関する相談窓口を設けています。
気になることがあれば、ひとりで抱え込まずにご相談ください。

名称	相談日時(年末年始祝日を除く)	対象	電話番号
家庭教育相談	月～金、午前9時～午後4時	こども(18歳未満)の保護者	0476-33-4874
市教育センター 教育相談室	月～金、午前9時30分～12時 午後1時～午後3時30分	保護者	(市教育センター)
市教育センター こども相談室	月～金、午前9時30分～正午 午後1時～午後5時	こども本人	0476-47-7830
子ども発達センター おひさま	月～金、午前9時～午後5時 面接は要予約	未就学児	(印西市保健福祉センター) 0476-40-6551
子育てコンシェルジュ 移動相談	要予約、予約時間 月～金 午前9時～午後5時	未就学児の保護者	(印西市役所子育て支援課) 0476-33-4640

新学期は、子どもたちが成長する大切な節目です。ご家庭、地域、学校が連携し、子どもたちの健やかな成長を支えていきましょう。

◇お問い合わせ◇

印西市教育委員会 生涯学習部生涯学習課 推進係(担当 木村・関)

【電話】 0476-33-4713

【E-mail】 syougaku@city.inzai.chiba.jp

★「かてきょう通信」は、印西市ホームページでもご覧いただけます。



子育ては自分育て