



「ほっとルーム」だより

第211号 令和8年3月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
(子どもみらい課内 TEL 33-5618)

進級の時期 温かい見守りを心がけましょう

卒業式や修了式が終わると、いよいよ進級の季節です。この1年間、お子様が見せてくれた頑張りや確かな成長を、是非ご家庭で振り返ってみてください。

子どもたちは、新しい学年への期待に胸を膨らませる一方で、少なからず不安を抱える時期でもあります。特に、言葉にならないサイン(心のSOS)は、睡眠や食欲、体調、行動の4つの面に現れやすいと言われています。子どもの様子がいつもと違うことへの大人の気付きが大切です。もし気になる様子があれば、まずは寄り添い、じっくりと、話を聴いてみてください。ここでは、お子様が発するかもしれないSOSのサインについていくつかの例をまとめました。

こどものサイン(例)

睡眠	食事	体調	行動
<input type="checkbox"/> 眠れないと言う。 <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらそうで、なかなか起きられない。等	<input type="checkbox"/> 食欲がない、食べる量が減った。 <input type="checkbox"/> 急にやせた(又は太った)。等	<input type="checkbox"/> 元気がない。 <input type="checkbox"/> 頭痛や腹痛、めまい、吐き気等を訴える。等	<input type="checkbox"/> 学校に行きたがらない。 <input type="checkbox"/> SNS、ゲームに没頭する。等

自分を傷付けるというサイン

こどもの中には、ストレスからリストカットや髪の毛を抜くなど、自分を傷付ける行為が見られる場合があります。自分を傷付けることで精神的な苦痛を和らげようとする気持ちが隠れていたり、中にはうつ病や摂食障害等、心の病が重なったりしていることがあります。こどもの話をよく聞き、専門家に相談しましょう。

自分を傷付けるこどもに対して

- 自傷行為を責めない。
- いつでも話を聞く気持ちがあることを伝える。
- こどもの苦しい気持ちに寄り添う。
- こどもの支えになることを伝える。



こどもが親(保護者)に悩みを話せるようにするために、親(保護者)として日頃からどのようなことを心掛ければよいのでしょうか？

- ① あいさつや声掛け等、普段の会話を大切に、こどもにとって家庭が「安心・安全」で、「ホッとできる」居場所になるよう心掛けましょう。
- ② こどもが相談してきたら、結論を急がず、まずは否定せずに、こどもの気持ちに寄り添いながら、しっかりと聞いてあげましょう。
- ③ 親(保護者)の焦りや不安に、こどもはとても敏感です。それが負担になってしまうこともあるので、できるだけこどもが必要としているタイミングで関わるのが大切です。
- ④ こどもは、「楽しい」、「うれしい」感情を親(保護者)と一緒に味わい共有することで、自己肯定感が高まり自信を付けていきます。



参考資料:鹿児島県教育委員会「親子の笑顔を増やす かごしま家庭教育ナビ」(令和6年度更新版)

~ほっとルーム~
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654

FAX : 32-3124

祖父の地球儀



祖父の地球儀、それは石川県の祖父の家にある。幼いころ、ぼくが祖父の家に遊びに行ったとき、おもちゃのようにしてクルクル回して楽しんでた。思い出の地球儀だ。今はだれもいない祖父の書きこいで留守番をして、入院した祖父の帰りを待っている。

ぼくは小さいころ、言葉の発達がおそかった。家族はとても心配した。父や母や祖母がむずかしい顔をしているとき、祖父だけはいつも通りの祖父だった。

「ともくんは、できる子や。何も悪いことはしとらん、心配せんでいい。できるよつになるまで、かかる時間は人それぞれなんや。」と言った。発音は下手でも、言葉が少なくても、伝えたいことが伝わらず泣き出したときも、最後には必ず「大丈夫や」としめくくった。いつも、温かい顔をしていた。

ぼくは地球儀で遊んでいるとき、いつも祖父に「日本はどこや?」ときかれた。ぼくは決まってニュージーランドを指した。すると、祖父はニコニコしながら、

「ここはニュージーランドという国や。そういわれてみれば、島国やし、春も夏も秋も冬もある。日本とそっくりやね。」

そして、「ともくんは天才やな。」と言い、二人で大笑いした。みんなより成長がおそかったぼくが、なんだかほこらしい気持ちになったしゅん間だった。

言葉ではない、祖父との心のやりとりが、夏休みやお正月の楽しみだった。しかし、それは突然、失われてしまった。祖父が脳の病気になる、左半身が不自由になり、言葉を発することができなくなったのだ。あれほど元気でおしゃべりが大好きだった祖父。信じられなかった。

祖父が入院中、僕は幼稚園に通って、たくさん言葉を表現できるようになっていった。それでも、ほかのお友達よりはおそかった。でも、言葉の意味、言葉の音、言葉をつかう場面が、それぞれ点と点で結ばれていったような気がした。そしてぼくは、「できるよつになるまで、かかる時間は人それぞれ」と言ってくれた祖父に心から感謝した。

祖父は、島めぐりが好きだった。人と違った旅行をしたいと郵便局のある孤島へ行って、貯金通帳に100円貯金をして証を残した。合計215の有人島を旅したそうだ。

人の心は地球儀みたいだ。見えるのは姿だけだ。祖父が旅した小さい島のように、地球儀では確認することはできない部分もある。知ろうとすること、見えなかったこともわかることもあり、親切がうまれていくと思う。ぼくは、祖父のように、地球をてらす太陽のように、誰かの心を温かくできる存在になりたい。

この夏、学校で勉強したニュージーランドの知識を祖父に伝えてみた。祖父は、顔をくしゃくしゃにして喜び、指で丸を作ってくれた。言葉はなくても、ぼくには祖父が教えてくれた親切な心と、心で会話できるツールがある。それだけで十分だ。

令和7年度

「小さな親切」

作文コンクール

内閣総理大臣賞受賞作品

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574

☎099-294-2200 ※携帯電話からはこちら

24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310

PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎099-251-0309