

# 相談室だより

令和6年5月1日  
惜陰小学校 相談室



こんにちは、相談室です。新たな学級にも慣れてきた一方、学習のこと、友達のことなどで不安や悩みなども出てくる頃です。気がかりなことがありましたらどうぞ御相談ください。

## ～高田カウンセラーより～

スタートの月、4月はアツという間だったでしょうか？特に1年生のおうちの方にとってはハラハラしながら、集団登校に送り出す日もあったかと思います。「お疲れ様です。」

これからも『自立』をふまえ、言葉をかわしながら、あせらず接していきましょう。

以前、花まる学習会代表・高濱正伸たかはままさのぶ氏の講演を聞きました。テーマは『働くお母さんに出来ること』で、私自身もその一人として関心の高いものでした。出産後、様々な理由また環境の中で、勤め出すお母さんは、身近でも多いと思います。そのお母さんたちが落ち入りやすい気持ち(思い)が、3つ上げられます。

- ① 家に不在、時には帰りが遅くなったりすることで、自分は子どもに寂しい思い、我慢をさせてしまっている。うしろめたい思いが湧く。
- ② 子育ても仕事も、時間や力を100%注ぐことは出来ない。どちらも中途半端に感じる。
- ③ 日頃、周囲に助けてもらいながらも、子育てに関する世代間の違いがプレッシャーになってしまう。

の3つです。みなさんは、いかがですか？また、逆に現在専業主婦の方においては、家の中で、一人でかかえ込んでしまうと、親と子の間に余裕がなくなり、子育てに疲れやあせりが増してしまう、そんな傾向もまた心配であると言われる。

講師の方は、最後にこう話しています。『子育ては一人では出来ない。自分なりのネットワーク(つながり)をもって子育てしていく。仕事仲間や、近所の人と「そうよね～」と話すだけでも気持ちの切り替えができる。自分から素直に協力を求める声を上げていく関係作りが大切。一日24時間の中で、5分間だけは、わが子にべたべたに接してあげてください。抱きしめてもよし、いっしょに歌を歌ってもよし。何年生においても有効です。嫌がられても平気です。毎日必ず続けることで、残り23時間55分、子どもは幸せでいられます。一番大切なのは、親自身が、自分の人生を生き抜く姿を子どものそばで一日一日重ねていくことです。』

今年一年、どんな小さな目標でもいいです。子育て奮闘中でも、一つ心において一日一日前へ進んでいってください。そして、どうぞ近況報告にいらしてください。お待ちしております。

## 5月のカウンセラー来校日



たかだみちよ

高田道洋カウンセラー 5月16日(木)、23日(木) 10:30～13:30

宮下友里カウンセラー 5月7日(火)、14日(火)、21日(火) 9:30～13:30