子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第124回　『新しい環境と子どもの不安』

こころの相談員　小林　節子

毎年のことではありますが、４月はなんといっても子どもも大人も新しい環境に踏み出す時期であり、それに伴う子どもの不安や緊張などの、子どもの心の問題に触れないわけにはいきません。子どもの、新しい環境への適応の仕方もスピードも、子どもによって千差万別です。親は、とにかく［あせらない。他の子や兄弟と比較しない。親の思うようにならなくても子どもを責めない。子どもの気持ちに寄り添う。］ことが大切。登園や登校しぶりがあっても、親がうろたえないで、まずは起床時間、就寝時間、朝食をしっかりとらせるなど、基本的生活習慣を整えてやることが重要です。

小学校の一年生にとっては、朝の集団登校、時間割など、初めての経験ばかりです。これまでも、少食の子が給食の時間に、どのタイミングで給食を減らしてくださいと先生に言えばいいかがわからず、給食の時間が苦痛で登校しぶりが起きたお子さんもいます。学校のトイレでウンチをするのがいやで、登校を嫌がった子もいます。子どもがどんなことに不安を感じるかも大人の予想外のことも多いのです。

まだまだ言葉で自分の感情を適切に表現できない乳幼児は、心の不調やストレスが体の不調となって現れることがあります。入園当初、風邪でもないのに熱を出したり、下痢をしたりなどの症状が出たら、家で少しゆっくりさせてあげましょう。なかには、無意識の問題行動（家族に攻撃的になったり、甘えや依存が強くなったり、夜尿などの赤ちゃん返りなど）や神経性習癖（チック、爪かみ、吃音など）が現れることもありますが、新しい環境への不適応が原因であれば、徐々に改善されるでしょう。いずれにしても、ご心配なことがあれば、一人で悩まずに先生や相談員に相談してください。どうぞ、お気軽に声をかけてください。

※小林相談員は、あさひ園・育児相談で相談活動を行っています

3月活動報告

3/13（日）福祉感謝祭

あさひっ子クラブがバザーとお菓子つりを出店しました。