



教育相談室

ストレスと向き合う

4月新たな気持ちでスタートした子どもたちは「頑張れモード」で過ごしてきていることでしょうか。集団生活では学習面や対人関係のストレスがつきもので楽しさと難しさの両面があります。子どもはそこで頑張っています。自分の不安やイライラした気持ちを友達や周囲の人にぶつけたり大暴れしたりすることがあります。周囲を困らせるような言動でイライラした気持ちを表現したり、キレたりしがちです。大人は、問題行動だけに目を奪われ背後にある子どもの不安定な気持ちに気づかずになっています。さらに、親にとってはまだまだ努力が足りないように見えることもあります。また、大人も生活にゆとりがなく、なり子どもに落ち着いて関わる

事ができにくくなっています。先々の不安にとらわれて子どもを追い立ててしまい、互いにストレスを増幅しあう関係になってしまふこともあります。

心的な緊張があったり、ストレスや不安を抱えたりしている人は、身体の緊張も強く硬さが見られます。このような時、今まで張りつめた気持ちをゆるめリラックスできるストレスへの対処法を身につけて、本来の自分を取り戻したいものです。現在このような心の健康と予防を重視した「ストレスマネジメント教育」が展開されるようになってきました。例えば、自分で肩を上げその力を弛めて肩を下ろすと軽くなったのを感じてほっとできます。力みすぎる緊張感をゆるめ、ほどよい緊張状態で大事な場面に臨むことができ力を発揮できます。子どもたちが忙しさや疲れを感じているときには、時間に余



裕をもたせたり、言い分をよく聴いて理解することに努めたりしてみましよう。誰かが自分のことをわかってくれると思えることと安心感がまして頑張れるので

はないかと思われれます。「頑張れモード」の生活できつくなりがちな子どもたちは、ほっとして安心感が得られると難しい課題にチャレンジしてみようとしたら、様々な事を持ちこたえたり克服したりするエネルギーが補充されるのです。

参考文献
富永良喜・山中寛
「動作とイメージによるストレスマネジメント教育」

知っていますか？ 教育相談室について

嵐山町では、教育に関する相談を、町役場と菅谷中・玉ノ岡中の両中学校でお受けしております。なお、相談日、時間は変更になることがありますので、電話で確認をお願いします。

◎嵐山町教育相談室（役場庁舎3階） 担当 教育相談員
相談日 毎週金曜日 相談時間 15時～17時15分
☎62・2150（内線430）

◎さわやか相談員

・菅谷中学校相談室
相談時間 9時～14時
☎62・0400（直通）

・玉ノ岡中学校相談室
相談時間 10時45分～16時30分
☎62・2305（呼び出し）

◎スクールカウンセラー（臨床心理士）

・菅谷中学校
相談日 毎週水曜日
相談時間 月曜日（変則的）
（4/26、5/24、6/14、7/5、8/2、8/23、9/13、10/18、11/8、11/29、12/20、1/24、2/14、3/7）

Photo NEWS

新生活のスタートです！

4月8日、町内小中学校で入学式が行われました。今年度の新小学生は3校で128人、新中学生は2校で172人でした。また9日には嵐山幼稚園の入園式が行われ、47人の入園児たちが



志賀小学校 新1年生



車に気をつけてね

が不安と期待を胸に、新生活への1歩を踏み出しました。各小学校の受付場所では交通安全母の会の方々が、手作りのお守りと交通安全のしおりを配布し、新入生に対して交通事故への注意を呼びかけました。

さくらまつり 開催



3月26日～4月9日までの間、都幾川堤桜並木で嵐山さくらまつりが開催されました。イベントが開催された4月4日は残念ながら3分咲き程度でしたが、模擬店やステージ前には大勢の観光客が訪れました。



早くお外で遊びたいな

木の温もりが いっぱい保育室

菅谷学童保育室に新たな保育室が完成しました。

菅谷小学校の学童保育児童数が増えたために2つに分割し、菅谷、川島地区の児童が「ひまわり第2クラブ」としてこの保育室を使用します。木材をふんだんに使用した造りの保育室で、子どもたちも居心地が良さそうです。

