

VOL. 106

2022.3月号

## 青少年問題シリーズ

# 充実した春休みに



川越こどもふれあい隊による街頭補導～「愛の声掛け」活動～

## 川越市少年指導センター

川越市役所 こども育成課内





じゅうじつ

はるやす

# 充実した春休みに

もうすぐ楽しみにしている春休みがやってきます。春休みは、卒業や入学・進級を迎える大切な節目の時期です。

これまでの自分を見つめ直し、自分の課題をつかみ、新年度に向けてよいスタートがきれるよう、準備を進めましょう。

(下のチェックリストに、できたものをチェック☑しましょう。)



## 春休みの目標と計画を立て、実行しましょう！

自分の一年間を振り返り、成長や改善点をまとめて取り組みましょう。

## 健康で安全な毎日を送りましょう！

早寝・早起き・朝ごはんの習慣を続けましょう。

3密（密閉・密集・密接）に注意し、マスク・手洗い・うがいをしましょう。

ゲームやスマホづけにならないよう親と話し合しましょう。

自転車などの交通事故や不審者に気をつけましょう。

## 学習に進んで取り組みましょう！



毎日の学習時間を決め、「一年間の復習」や「自主学習」を積み上げましょう。

整理・整頓し、新年度の準備をしましょう。

読書の習慣を身につけましょう。

## 家庭や地域でのふれあいを大切にしましょう！

家族で語り合う時間を大切にしましょう。

家庭の一員として、家事を分担し手伝いましょう。

地域行事等に参加し、地域とのつながりを大切にしましょう。



# 子どものストレスに注意を！

コロナ禍による家庭・学校の環境変化は、子どもにストレスが加わり、心が不安定になることが心配されています。どんな生活を心がけたらいいのか親子で話し合しましょう！



## 〈子どものストレスに伴う反応〉

- 甘えたくなる ○心配になる ○元気がでない ○悲しくなる
- いらいらする ○怒りっぽくなる ○喧嘩が増える

※大人は今まで以上に、子どもに愛情をかけながら接することが大切です。子どもの訴えを聞いたり、やさしく話しかけたりして安心させましょう。

①規則正しい生活をしましょう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。</li> <li>* 3食の食事は決まった時間にバランスよく食べましょう。</li> </ul>
②家庭で適度な運動やリラックスできる時間をとりましょう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 散歩やジョギング、ストレッチやダンスなど、リラックスできる時間をとりましょう。</li> <li>* ストレス発散のために、新しいことに挑戦したり、新しい趣味を見つけましょう。</li> </ul>
③家族や友だちと話す時間ももちましょ！	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 一人でいるよりは、信頼できる人と話す気分が楽になります。</li> <li>* 家族でカードゲームやボードゲーム、折り紙やお話などをして過ごしましょう。</li> </ul>
④いじめは絶対にしないようにしましょう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 「コロナにかかっている」「コロナがうつる」などのからかひや、仲間はずれは絶対やめましょ。</li> </ul>

【資料：埼玉県子供たちのメンタルヘルス対応リーフレット】

## 子ども達が考えた気持ちを楽しにする工夫

- 1 誰かに話す・聞いてもらう
- 2 声に出す
- 3 書き出す
- 4 絵をかく
- 5 歌う・音楽をきく・楽器を演奏する
- 6 本やマンガを読む
- 7 動画を見る
- 8 ゲームをする
- 9 遊ぶ
- 10 運動する・体を動かす
- 11 物で発散する（枕を叩く）
- 12 リラックスする
- 13 ねる・ふとんにくるまる
- 14 だきしめる・あまえる
- 15 外出する・場所をかえる
- 16 考える
- 17 考えない
- 18 すきなことをする・何かに打ち込む
- 19 食べる・料理をする
- 20 泣く・笑う
- 21 自然にふれる
- 22 その他いろいろ（いつも通り過ごす、家族の写真を見るなど）



【資料：国立成育医療研究センター】

～ 親子で一緒にお読みください ～

## 【学校は心のふるさと】

児童生徒の皆さんは、小学校1年生から学校で学び、先生や多くの仲間との出会いを通じて逞しく成長していきます。人間は一人では生きられません。集団生活の中で、人間関係をどのように築いていったらよいのか、学んでいくこととなります。

そんな学校は、自分を認めてくれる先生や多くの仲間がいて、心温かく触れ合ったり、切磋琢磨する場所で、「心のふるさと」と言っても過言ではありません。自分が精一杯生きた場所、先生や仲間と夢や希望を語り、心をつないだ場所、一緒に涙し笑った場所なのです。

歌手の中島みゆきさんの「糸」という歌に「なぜめぐり逢うのかを私たちはなにも知らない、いつめぐり逢うのかを私たちはいつも知らない」という歌詞があります。でもこうして多くの先生や仲間との奇跡的な出会い・巡り逢いを通して、私たちは人格を磨き、人として成長しているのです。縦の糸を先生、横の糸を児童生徒の皆さんとすると、織りなす模様は学級によって様々ですが、その模様が積み重なって、「心のふるさと」である皆さんの学校の模様を創り上げてくれます。

この「心のふるさと」の学校は、皆さんが将来越えなければならない壁に挑み、苦しんでいるとき、きっと励まし勇気を与えてくれます。どうか児童生徒の皆さん、これからの新しい学校生活の中で、多くの先生や仲間との出会い・巡り逢いを大切に、すばらしい模様を創り上げてください。人生とはよき師、よき友に出会う旅なのです。

埼玉県出身の詩人宮澤章二氏の「君たちが歩くとき」の一部を紹介します。



君たちが歩くとき 君たちは一人ではない  
隣りにも 前にも 後ろにも 君たちの仲間がいる  
仲間のすべてが 汗だらけの顔で笑う  
仲間のすべてが 信じ合う声で歌う  
君たちが歩くとき 君たちは一人ではない  
隣りにも 前にも 後ろにも  
同じ道を行く仲間がいる  
互いに支え合う仲間がいる

せいしょうねんなや

そうだん

### 青少年悩みごと相談

ふあん こま  
不安なとき・困ったとき

ひとりで悩まずご相談ください。秘密は守ります。

かわごえしやくしょ いくせいかない しょうねんしどう  
川越市役所こども育成課内 「少年指導センター」へ

049-224-5724 (直通)

- ▶ 友達のこと、学校のこと、家族のこと、心や身体のこと…。  
悩みごとや心配ごとのある方、保護者の皆様、お気軽にお電話ください。  
相談時間 火・水・木曜日(祝・休日、年末年始を除く)  
午前10時～午後5時(受付は午後4時30分まで)

- ▶ メール相談も受け付けています。

川越市 青少年悩みごと相談

検索



スマートフォンはこちらから