



# 保護者のみなさまへ

お子さま、特に今悩んでいるお子さまと向き合っている保護者のみなさまへ、小さなヒントをまとめてみました。

少しでもお役に立てたらうれしく思います。

## 悩んでいる子どもに対して、親として何ができる？

子どもはいつも「受け止めてほしい」「認めてほしい」と思っています



### 心のエネルギーを補充してください

悩んだり考え込んだり、心が揺れているときは、心のエネルギーを使っています。そんな時は、子どもがほっとしたり、大丈夫だと思えるような関わりをしてください。

### 生活リズムを整えること

安心できる過ごせる家庭環境は、子どもの心身の成長を支える基になっています。

### 自分の気持ちを上手く説明できない場合

小さいお子さまには、その子が感じていることを、子どもに代わって話してください。

例 <かけこで一番になれなくて、くやしいね>

<おともだちがニコニコしていると、うれしいね>

大きなお子さま（中高生）は、気持ちや考えにぴったり合う言葉を見つけるために、時間をかけて沈黙することがあります。そのじれったさに耐えて、うまく言えてなくても、しっかり受け止めてください。

### 子ども自身が決めたことや選んだことを認める

子どものことについて考える時、保護者の思いや考えは大事です。でも、その前に、子どもの話にしっかり耳を傾けてください。その思いやプロセスをお子さま自身が話せる場があることが大切です。

### こちらの意見を言いたいとき

例えば、ゲームや動画の使用ルールを決めるとき、最初の段階から話し合いましょう。

子どもが意見を出すのと同様に、大人も「こう思っている」という意見を出し合い、相互に納得することは大切です。



### 親もひとりで抱え込まない!!

いろいろな人に子育てを手伝ってもらったり、子育てに相談したりすることは、悪いことではありません。何より気持ちに余裕が生まれます。

ちゃんと  
見よるけんな!



### 子どもは子どもの人生を歩んでいます

見守り続けることは本当に大変で難しいことです。お子さまにそのエネルギーは十分伝わります。

しんどく感じたら、大人自身の気持ちを整理するために、どうぞ身近なカウンセラーをご活用ください。