

シオンだより

発行 社会福祉法人 思恩会
児童家庭支援センターシオン（七窪思恩園内）
Tel 0235（68）5477（相談専用）
Fax0235（68）5478
発行責任者 所長 増田康平
平成28年 9月 第31号

夏休みがあけて……

まだまだ暑いですが、あっという間に夏休みが明けましたね。ご家庭では、どのように過ごされたでしょうか？また、学校が始まる前の日、始まる当日は、お子様はどのような様子だったでしょうか？

愚痴を言いながらも、眠い目を擦りながらも、学校に行ったのなら、それだけで素晴らしい頑張りです。（大人だって、日数は少ないですが、連休の後の出勤は、気が重いですよね…。）学校に行くにあたり、もしかしたら、色んな事を考えていたかもしれません。

「宿題全部できてないな～…先生に怒られるかな～…」

「テストあるんだよな～…嫌だな～…」

「〇〇ちゃんと気まずいんだよね～…どうしょ～…」

「なんか、クラスに居づらいんだよな…」 などなど…。

これらの「気になること」は、特に夏休み明けに限った内容ではないものの、どれも学校に行くのに気が重くなるようなことばかりですね。まして、夏休み中の生活リズムから、学校の日課、学校の集団生活に合わせた生活リズムへと移行する時期に重なると、かなりの負荷として感じられるのではないのでしょうか。

その負荷を感じながらも学校へ向かったというのは、とても凄いことだと思います。

そして時には、その負荷に耐えられず、どうしても夏休み明けの一步を踏み出しにくい…ということも、あるかもしれません。

でもそれは、頑張りが足りないわけではなく、たくさんの「気になること」で頭がいっぱいになってしまっているから、身動きを取りにくくなっているのかもしれない。

「どうしよう！なんとかしなきゃ！でも、できない！」そんな気持ちかもしれません。

頭の中にどんな「気になること」が詰まっているのか、言葉にできることなのか、できないことなのか、工夫すればどうにか乗り越えられることなのか、どうしようもないことなのか、もしかしたら少しだけ、「気になる」度合いを減らす方法があることなのか…。

頭がいっぱいのままでは、自分1人では、よくわからないことがたくさんあります。

そんなときは、お家の方や学校の先生など、一緒に「気になること」を考えてくれる誰かと、少しずつ、少しずつ、整理していけたらいいですね。

自分の抱えているものを、信頼できる誰かに少しでも見せることが出来る。それは、日々を生きていくために、とても大事な力になると思います。

みなさまの生活に、少しでも安心や笑顔が増えていきますよう、当所も微力ながら応援し続けていきたいと考えております。



「シオン」は、子どもや家庭の問題に関する専門的な相談・支援機関です。
電話、来所、訪問、電子メール等で相談に対応しております。

児童家庭支援センターシオン

相談専用 ☎ : 0235-68-5477 FAX : 0235-68-5478

Eメール : tzion@shionkai.hs.plala.or.jp

H P : <http://shionkai.hs.plala.or.jp/tzion/>

“児童家庭支援センターシオンのブログ” : <http://tzionshionkai.blog.fc2.com/>