



ハーモニー

第12号 令和6年4月5日 発行
社会福祉法人 松寿園
育松園 児童家庭支援センター ハーモニー

「たっくん」こと公認心理師・臨床心理士の高田拓美の子育てアドバイス。今年度も、すぐに使える子育てのコツをお伝えしていきますので、どうぞお楽しみに♪



たっくんの 子育てコンパス 第4回



昨年度に引き続き、育松園 児童家庭支援センター ハーモニーにて、心理療法担当職員として活動させていただきます。よろしくお願ひいたします。今年度も「今日から使える!」をモットーにちょっとした子育てのコツを書かせていただきますので、一読していただくと幸いです。

今回のテーマは、「リハーサルしてみよう!」です。リハーサルの意味は「下稽古、本番直前に行く練習。(広辞苑より)」です。つまり“一回練習してみよう”ということです。リハーサルをして、困った行動を未然に予防しましょう。

例えば大勢の前で発表するときには、準備をして臨みます。準備には、発表練習をすることがあると思います。練習せずに本番を迎えた場合、失敗をする確率が上がります。またぶっつけ本番は、何をしたらよいか分からず失敗することもあるかもしれません。一方で、念入りに発表練習をすることで、自信をもって取り組むことができますし、やらなければいけないこともイメージできます。したがって演劇や発表、プレゼンなどでは、リハーサルをすることが大切です。

実は子育てにも同様のことが言えます。いつもスーパーのお菓子売り場でかんしゃくを起こす子どもがいるとします。かんしゃくを起こすため、その

場で叱ってやめさせるのですが、何度もやってしまいます。そんな

時、その場で叱る、その場で直すことしかやっていると、子どもは何をしたらよいか分からず、また同じことを繰り返してしまうことがあります。発表をぶっつけ本番で対応していることと同じです。そういう時には、事前に言って聞かせ、練習させるまでを行うと、何回も繰り返してしまう困った行動が少なくなるかもしれません。練習まではやらなくても、理解したことを言葉に出してもらうことも良いでしょう。子どもにしても、何をしたらよいかの見通しが持てて、行動に移しやすいです。今回のケースでは、スーパーに行く前に、子どもに声かけをします。例えば「今日は家におやつがあるから、スーパーに行ってもお菓子は買わないよ。『お菓子買って!』っていつも言うけど、私が『家にあるお菓子を食べてようね』って言うから、『はい』って言って、泣かないでね。」と伝えます。それを家で実際に「はい」を言う練習をしてみます。そうすると、いざスーパーに行っても、お菓子コーナーが見えてきても、先ほどのことが頭をよぎるため、かんしゃくが少なくなるかもしれません。

普段は、やってほしいことを伝えることはあっても、練習まではしていないと思います。伝えるだけでなく、実際に練習してみると、何度言っても分かってこないことも、一回で分かってくれるかもしれません。練習を侮るなかれ。ぜひやってみてください。

心理療法担当職員
高田拓美



左義長に 親子で参加

元日の能登半島地震後もしばらく余震が心配されるなかでしたが、1月に私の町内で左義長が行われました。左義長の当日、正月飾りなどをそれぞれの家の玄関先に出してもらいます。出されたものの多くには、回収する子どもたちへのご褒美の小銭が添えられています。集めたものは、例年なら神社の境内に持っていくところですが、石造りのものが多いこともあり今年は公民館施設に集めることにしました。さらに子どもたち

だけでなく親もいっしょについていくことにしました。親子でいっしょに町内を歩きながら、特に地震にかかわることなどの話題でたくさん会話が合ったことでしょう。回収を始めて1時間余りで、正月飾りなどの回収を終えることができました。最後にご褒美のお小遣いと神社からのお餅のお土産を受け取ると、子どもたちはうれしそうな表情を浮かべ、親子でいっしょに帰って行きました。集められた正月飾りなどは、大人が神社に運び、皆さんのご多幸の願いを込めて境内で燃やし、今年の左義長を終えました。

センター長
木原浩二



相談時間に関するご案内

この度の令和6年能登半島地震で被災された方々に心からお見舞い申し上げます。過去の震災を例にとると、長期間にわたり、心身ともに影響を及ぼします。震災直後はもちろん、半年後、一年後に、様々な症状(眠れない、ドキドキする、元気がなくなる等)として出てくることもあります。そういった震災関連での心配事に関しても相談をお受けできます。ご心配なことがありましたら、お問い合わせください。

【通常相談受付時間】月～金曜日 9:00～17:30 (祝日・年末年始を除く)

令和5年度の累計相談件数

令和6年3月31日現在

電話相談	37件	訪問相談	586件	メール相談	0件
来所相談	131件	心理療法等	30件	手紙相談	0件

※相談は無料です。相談内容の秘密は厳守いたします。

「育松園 児童家庭支援センター ハーモニー」は、児童福祉法第44条の2に基づき、児童養護施設 育松園に附置された、子どもと家庭についての相談機関です。



〒923-0977 石川県小松市額見町ら2番地4
育松園 児童家庭支援センター ハーモニー
(社会福祉法人 松寿園 児童養護施設 育松園 内)

(電話) 0761-58-1927
(FAX) 0761-58-1957
(メール) iku-jikasen@po.incl.ne.jp

