



新学期

春休みを迎えて

ご家庭のみなさまへ

令和2年3月

浦安市青少年センター  
浦安市猫実1-1-1  
浦安市役所 7F  
TEL712-6799

## いよいよ4月から新学期！ 新たなスタートです！

受験シーズンが終わり、気候もどんどん暖かくなりいい季節になっていきます。春休みは、子ども達にとって、学校での卒業式や終業式を経て大事な締めくくりの時期から、進級・進学・就職に向けての、新たなスタートへの準備期間となります。この時期は、それぞれが期待と不安が入り混じった複雑な心境になることもあるでしょう。4月からは、新しい環境で生活を送る人が多いと思いますので、「新年度・新学期までにやっておきたいこと」を掲載しました。

### ○新年度・新学期までにやっておきたいこと



#### 1. 「心の準備」

新たな環境では、新しい友達、新しい仲間ができます。慣れるまでに時間がかかる場合もありますが、無理をせずに自分のペースで馴染んでいくようにしましょう。4月からの自分を想像して、「頑張ろう」という気持ちを高めておくことが大切です。例としては、生活目標、勉強時間の設定、部活目標など各々にあった目標でいくつでも何でも良いので、立ててみましょう。あまり高い目標を立ててしまうと途中で息切れしてしまいます。スマホデビューした場合は、利用時間や利用ルールの目標を立てておくのもひとつです。

#### 2. 「学習の準備」

誰にでも得意な科目、苦手な科目があります。この時期は、気持ちも新たになると思いますので、これまでの勉強を振り返り、できるだけ苦手な科目を再学習したり、どこが苦手なのかをチェックして、苦手意識を少しでも減らして、新学期を迎えることが良いのではないのでしょうか。

#### 3. 「物品(学用品等)の準備」

新学期は、教科書、教材と新しくなります。その他にどんなものが必要になるかお子様と一緒にリストアップしてみてもはどうでしょうか。一緒にリストアップすることで、漏れがなくなり新学期になって慌てることなく余裕を持って臨むことができます。

#### 4. 「イベントの開催」



これまでの一年間を振り返り、また、新しい年度に向けて家庭内でイベントを企画してみてもどうでしょうか。イベントというと旅行や食事会を想像しがちですが、例えば記念撮影をするといった事でも、子ども達の記憶に残りますし、話すきっかけや、コミュニケーションにつながります。

みなさんいかがですか？ 4月から新たな場所や環境で生活することになるとありますが、何かヒントになりましたか？  
これからが、子ども達にとってすばらしき未来でありますように。  
楽しく充実した生活を送ってください。

## 子育てのヒント

これまで、「ご家庭のみなさまへ」では、「ほうれんそう」「いかのおすし」「まごはやさしい」などを紹介してきましたが、今回は、「子育て維新の機中八策」を紹介させていただきます。これは、専門性の高いペアレントトレーニングでも、ペアレントプログラムでもありません。

どこにでもある。誰もが当たり前のように使っている行動・言葉をカード化して、「ひどいおとぎばなし」「ほまれかがやきを」を各八文字の頭文字をつづけてパッケージ化したものです。子どもが「全然言うことをきかない」「何回いっても直さない」など、してほしい行動をした時、あるいは行動をしない、そんな場面に直面したとき、あなたはどの色のどの行動の切り札を切りますか？ 職場でも同様に使えるかもわかりません。

▼コミュニケーションを円滑にする  
オレンジカード(ほっこり温かな気持ち)

ほ める(褒める)  
ま つ(待つ)  
れ んしゅう(練習)  
か わり(代わり)にすることを提示  
が んきょう(環境)づくり  
いつもちかづいておだやかにしずかな環境  
や くそく(約束)  
きもち(気持ち)に理解を示す  
を ちつく(落ち着く)

▼伝わりにくいコミュニケーション  
ブルーカード(青ざめてしまう)

ひ ていけい(否定形)  
ど (怒)なる叩く  
い や(嫌)み  
お ど(脅)す  
と (問)う聞く考えさせる  
ぎ (疑)問形  
ば っ(罰)をあたえる  
なし なじる(人格否定形)

「オレンジカード」は、その子を伸ばす方法、「ブルーカード」は、その子が何をしたらよいかわからない方法です。子どもとうまく付き合うことは、他人とのコミュニケーションの基礎となります。子育てに生かしまかしょう。2012年の日本子ども虐待防止学会(JaSPCAN)高知りょうま大会の帰りの飛行機で閃いたので「機中八策」と命名されそうです。

## 3月1日から31日は自殺対策予防月間です

例年3月が一番自殺が多いため、厚生労働省では3月を自殺対策予防月間としています。

また、9月10日から16日は自殺予防週間となっています。自殺者は、減少傾向にありますが、年間で約2万人が自ら命を絶っています。浦安市の自殺死亡率は全国に比べて低く、自殺者数は年々減少傾向にありますが、10代男子が多いという傾向です。浦安市では平成31年3月に浦安市いのちとこころの支援計画(浦安市自殺対策計画)を策定しています。お子様やご家族、周囲の方々に普段と少しでも違う異変を感じたら、まずは一人で悩まず専門機関に相談してください。

## 青少年相談

青少年センターでは、3名の専門の相談員が青少年に関する様々な相談(学校や家族関係での悩みなど)に対して支援を行っています。昨年11月20日からメールによる相談もはじめました。

**メール相談** 二次元バーコードか

[www.city.urayasu.lg.jp/kodomo/seishonen/1020515.html](http://www.city.urayasu.lg.jp/kodomo/seishonen/1020515.html)



青少年メール相談

にアクセスし、メール相談フォームへ

**電話・来所(予約制)相談** 月曜日～金曜日(12月29日～1月3日と祝日を除く)

午前10時～正午・午後1時～午後4時

相談専用電話



きあこい いいこに  
351-1152

