

新学期！子どもの不安な心をサポート



小学校生活がスタートして1か月、お子さんの学校生活は順調ですか？
新しい教室、新しい先生、新しい友だち・・・、新しい環境の中でワクワクドキドキ胸をふくらませ、
お子さんなりに一生懸命がんばっていることと思います。しかし、この時期は、子供たちが不安を抱え
やすい時期でもあります。子どもの心が不安定になったとき、親はどうサポートすればいいのらう
・・・？そんな悩みを抱える方に、親ができるサポートについて5つご紹介したいと思います。

その1 子どものやることに対して、見守りながら、待ちましょう。

子どもが越えなくてはならないハードルを親が取り除いてしまったら、子どもは成長
しません。子どもが自分で考え、越えるべきことなのか、それとも親がハードルを取り
除いてあげる問題なのか、**親の出番とそうでないとき**とをよく考える必要があります。



その2 子どもの話にうなずきながら、最後まで話を聴き、子どもの気持ちを受け止めよう。



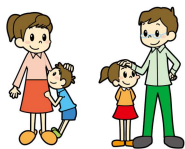
子どもが話をしている途中で、注意や教えをしてしまうと、子どもはそれ以上話せ
なくなってしまう。子どもの話を**うなずきながら**聴きましょう。親は「何をした
か、どうしてか」と、事実や理由を聞きたがります。そのときのうれしい気持ちや、悔
しい気持ちも聴いてあげましょう。

その3 子どもがどのように考えているかを確かめながら、話をしましょう。

親が自分の思いを一方向的に話すのではなく、子どもがどのようなことを考えているのかを確
かめながら、子どもの気持ちに**寄り添って**話をしましょう。子どもの興味に合わせて話をす
ることも大事ですが、親の子ども時代の話や失敗談、社会の出来事など、子どもの世界が広が
る話もしてあげましょう。



その4 子どものよいところをほめたり、達成できたことを一緒に喜んだりしよう。



どんな子にも足りないところがありますが、それ以上によいところをたくさんもって
います。お子さんのよいところに目を向け、認めてあげましょう。認めたことを**肯定的
な言葉**や、**喜びの言葉**で伝えてください。また、うなずいたり、ほほえんだりなどの表
情やジェスチャーで認めていることを伝えましょう。

その5 普段から、自分は子どもの味方であることを言葉や態度で伝えましょう。

小さな変化を見落とさないようにしましょう。最近元気がない、何も話そうとしない、ノ
ートに落書きがあるなど子どもの小さな変化に気付くのは親の役目です。サインを見逃さ
ず、子どもの話を聴いてあげましょう。話さない時には、担任の先生に子どもの様子をそっ
と聞いてみましょう。親が心配してくれるだけでも、子どもにとっては心強いものです。



<参考> 家庭教育応援ナビ「すくすく育ていばらきっ子」茨城県教育委員会



「家庭教育応援ナビ」QRコード



「家庭教育応援ナビ」公式X QRコード



@Katei_sukusuku
すくすく育ていばらきっ子

