

みんなのわ



入園・進級のストレスと うまく付き合おう

心理相談員 (公認心理師)

古川 美之



■新年度のストレスサインと対応

保育園や幼稚園に入園すると、新しい環境に慣れるまで、子ども親も緊張しますね。新しい環境と初めての集団生活で緊張している分、家ではわがままになったり、甘えたりする傾向が多く見られます。生活リズムも大きく変わるため、体調を崩しやすくなる子もいます。これは特別なことではなく、新しい環境に慣れようとするために起こる自然なことです。また、不安や緊張が、「怒り」や「かんしゃく」として現れることもあります。ストレスサインに気づいたら、早めにケアすることで回復していきます。基本は早寝や外遊びをするといったお子さんの生活リズムを整えることと、「初めての場所はドキドキするよね」といった親が子どもの気持ちに寄り添うことです。

ストレスサイン

- ・怒りっぽくなった
- ・朝お腹が痛くなる
- ・親と一緒にいないと不安がるようになった
- ・朝の支度に時間がかかる



対応

- ・午前中の光を浴びる
- ・暗くした部屋で早めの就寝
- ・外あそびなどで、体を動かす
- ・スキンシップをたっぷり
- ・気持ちに寄り添う
- ・当たり前に行っていることをほめる
- ・今日のいいことを3つ数える



初めての場は
ドキドキするよね、ゆっくり
慣れていけばいいよ

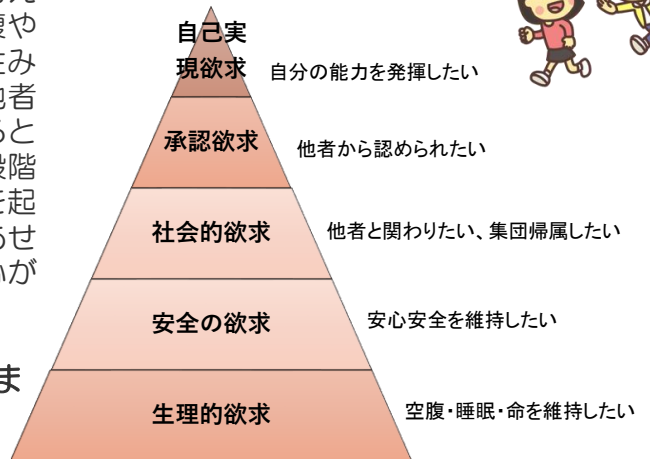
今日も朝起きられて
えらいぞ!



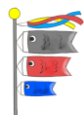
■新しい生活に慣れるには、安心安全の場所があってこそ

新しい生活になったら、親は早く慣れて欲しいと考えがちです。「マズローの欲求5段階」の図では空腹や睡眠の「生理的欲求」が満たされ、安全な場所に住みたいなどの「安心安全の欲求」が満たされると、他者と関わりたいという「社会的欲求」が生まれてくると言われています。低次の欲求が満たされると、一段階上の欲求が高まり、その欲求を満たすための行動を起こすようになります。新しい環境に慣れることをあせるより、まずは家がホッとできる場であるように心がけてみましょう。

*パパやママ自身もリラックスする時間を持ちましょう。それが子どもの安心につながります！



5月の予定



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|---------------------------------|-----------|--|------------------|--|--------------------------------|
| | | | 1★ 育児・保健相談 アレルギー相談 | 2 うさぎ うさぎ | 3 りす 育児・保健相談 | 4 心理・発達相談 |
| 5 心理・発達相談  | 6★ なごみひろば | 7 休館日 | 8★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談 | 9 ばんだ | 10★ りす 花かご 育児・保健相談 | 11 ボランティア 講習会 心理・発達相談 |
| 12 心理・発達相談 | 13★ ※子育てコンシェルジュ出張相談 9:30～ | 14 休館日 | 15★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談 | 16 うさぎ うさぎ | 17★ りす 育児・保健相談 | 18 ヘアカット講座 心理・発達相談 |
| 19 サンデーひよこ 育児・保健相談 心理・発達相談 | 20★ 親子で楽しむ ナチュラルフォト 講座 | 21 休館日 | 22★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談 | 23 ばんだ | 24★ りす ベビママピラ ティス講座 育児・保健相談 | 25 心理士による講座 心理・発達相談 |
| 26 ハンドタッチ& スキングア講座 心理・発達相談 | 27★ 幼稚園の話 | 28 休館日 | 29★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談 | 30 | 31  | |

※子育てコンシェルジュ出張相談～認可保育園・認定こども園・幼稚園等の入園について～

予約制9:30～11:30（お一人様20分程度）予約時に時間をお知らせします。当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください！

相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では心理相談員がお話をお伺いいたします（就学前までのお子さんが対象です）。詳しいお問い合わせ、お申込みなどは、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。

おはなし会

上記カレンダー内★の日は、15時～おはなし会があります。子育て支援館プレイホールにお越しください。
※お申込みの必要はありません。予定が変更する場合があります。



イベント等

おはなし花かご

10日（金）11:00～

ボランティア講習会

11日（土）10:00～11:15

「おはなし花かご」によるおはなし会（予約不要）

★定員：10組

★対象：子育て支援館などでのボランティア活動に興味のある方

お知らせ

6月は「ゆずりあい月間」です。子ども服等ゆずりたい方は5月中にお持ちください。

対象の品：衣類等（0歳から6歳位の子どもの服等）※スタッフが検品させていただきます。

受付できないもの：①下着 ②洗濯済みでない物 ③氏名がある物（詳しくはスタッフまで）

わいわいひろば

各回定員8組

※乳児室で行う「ひよこ」「りす」は18名を超える場合入室人数を調整させていただきます。

同月齢の子どもと保護者が一緒に家庭でできる親子遊びを体験する交流の場



プレママ・パパ
2か月～おおむね6か月
ふれあい遊びを楽しもう！

水曜日(8・15・22・29日)10:00～10:30



おおむね7か月～11か月
りす
ふれあい遊びを楽しもう！

金曜日(3・10・17・24日)10:00～10:30



小うさぎ・うさぎ

小うさぎ:おおむね1歳～1.4歳
うさぎ:おおむね1.5歳～1.11歳
つくって遊ぼう！

木曜日 2日 ①小うさぎ10:00～10:40 ②うさぎ 10:50～11:30
16日 ①うさぎ 10:00～10:40 ②小うさぎ10:50～11:30



はんた

おおむね2歳以上
ふれあい遊びを楽しもう！

木曜日(9・23日)10:00～10:40



サンデー

奇数月「ひよこ」 偶数月「りす」
今月はサンデー「ひよこ」です
※内容は通常のひよこと同じです

第3日曜日(19日)10:00～10:30

なごみひろば

開催時間 10:00～11:00

各回定員8名(お子様も一緒に参加できます)

⑧8日のみ、託児を先着2組まで承ります。料金はお子様1人につき200円です。
ご希望の方は4月末日までに窓口、電話にてお申し込みください。

子育て中の保護者の関心ごとをテーマにして行う親同士の座談会

6日(月・祝)「働いているママの集い」

8日(水)「1歳～1歳6か月頃のママの集い」⑧

15日(水)「離乳食9～11か月頃」

22日(水)「6か月までのママの集い」

29日(水)「40歳以上のママの集い」

わいわいひろば・なごみひろば・イベント・講座のお申し込みについて

窓口、電話でのお申し込みは毎月15日午前9時より、HPからのお申し込みは同日午前10時より受付を開始いたします。(15日が休館の場合は16日受付開始)

※これまで2回に分けて受付しておりました「わいわいひろば」は1か月分をまとめて毎月15日に受付いたします。お申し込みは、月間でお1人様1回限りとなっております。

※オンライン開催のものは当館HPの「予定カレンダー」よりお申し込みください。

子育て支援館
予定カレンダー





講座



おうちでできる簡単ヘアカット&ヘアアドバイス講座

18日(土) 10:00~11:00

- 講師：原田 順子(美容師) ■定員：10組 ■参加費：300円
- 対象：未就学児のお子様と保護者
- ※切り方を学ぶ講座です。カットは一切行いません。
- ※後半個別対応の時間があります。



親子で楽しむナチュラルフォト講座

20日(月) 10:00~11:00

- 講師：永瀬 まみ(フォトグラファー) ■定員：10組 ■参加費：300円
- 対象：2か月~1歳までのお子様と保護者
- 持ち物：スマートフォンやお手持ちのカメラ



ベビママピラティス講座

24日(金) 10:00~11:00

- 講師：築山 萌(JAHA協会 ヨガ&ピラティス講師) ■定員：8組 ■参加費：300円
- 対象：生後2か月~ハイハイ前くらいのお子さんとお母さん
- 持ち物：水分、タオル ※動きやすい服装でお越しください。

心理士による講座「遊びの育ちとコミュニケーション」 ~発達のいろいろ・サポートのいろいろ~

25日(土) 10:00~11:00

- 講師：山下 しずか(臨床発達心理士) ■定員：10組 ■参加費：300円
- 対象：就学前までのお子様の保護者、支援施設関係者 (お子様も一緒にご参加できます)

ハンドタッチ&スキンケア講座

26日(日) 10:00~10:45

- 講師：うすき 友美(ハンドタッチケア講師) ■定員：10組 ■参加費：300円
- 対象：3歳までのお子様と保護者
- ※爪を短く切り、腕まくりしやすい服装でご参加ください



幼稚園の話~笑顔の時間 ようこそ幼稚園へ~

27日(月) 10:00~11:00

- 講師：岸 憲秀(〔公社〕千葉市幼稚園協会会長 学校法人羔学園羔幼稚園園長)
- 定員：15組 ■参加費：無料
- 対象：これから幼稚園の入園を考えていらっしゃるお子様(1歳以上)の保護者



ちばしファミリー・サポート・センター

ちばしファミリー・サポート・センターでは、地域で子育てをお手伝いして下さる、提供会員・両方会員(有償ボランティア)を募集しています。提供会員・両方会員になるための基礎研修会と救命講習会を開催いたしますのでご参加下さい。

●基礎研修会

日時：5月9日(木)・10日(金) 9:30~12:45
場所：社会福祉協議会中央事務所(きぼーる15階)

●救命講習会

日時：5月22日(水) 9:30~12:30
場所：社会福祉協議会中央事務所(きぼーる15階)

問い合わせ：ちばしファミリー・サポート・センター

☎ 043-201-6571

千葉市子育て支援館
(公社)千葉市民間保育園協議会
千葉市中央区中央4-5-1きぼーる6F



子育て支援館HP
二次元コード

☎ 043-201-6000 (代表)
043-201-6001 (相談)
043-201-6003 (fax)

✉ info@kosodatehien.or.jp
HP www.kosodatehien.or.jp
発行責任者：子育て支援館館長
毎月15日発行



X (旧twitter)
二次元コード