



センター長あいさつ(藤敷庸二)

私は23歳の時に、いのちの電話の相談員養成講座で学び、いのちの電話で相談を受けるようになりました。26

歳で牧師となり、三段壁での自殺防止活動を引きつぎ、今まで相談活動を続けてきました。最初のころ、問題だったのが自身の年齢でした。若すぎて経験が無さ過ぎたのです。

このことから、このこには、人生経験が豊富な方々に集まってもらいました。栗田は精神保健福祉士制度ができる前から、その道で活躍していた人。中本は社会福祉士として、訪問介護、ケアマネージャーの経験を積んできた人。木村は教師として、園田は保育士として、管理職も経験しているたき上げの人。心理師の森崎・田邊・西は様々な方面で、心理的援助の専門家として活躍している人たち。このように、このこは、各分野のスペシャリストによって構成されています。

手前みそになります。それぞれの専門分野、現場で培った経験と多方面の関係機関との連携が、相談事業にフルに活かされています。児童・家庭への支援には、本来このような、包括的な対応力が求められていると考えます。

私自身、世代交代の大切さを、ひしひしと考える始めたこの夏。改めて、ここには経験を積んだ人が求められていることを確認させられています。

のこの心理師から

保護者のみなさまへ

夏休み後半から気づいておきたいこと

毎日お疲れ様です。今年も厳しい暑さが続いており、体にも心にも非常にストレスがかかっています。起床時や就寝時など、ちょっとしたすき間時間に、ご自身の心身の様子や変化を振り返る、気づく機会を意識的にもつことを心がけていただければと思います。気づきが心身の不調の予防やケアに繋がります。どうか無理のないようにしてください。

さて、子どもたちは夏休み真っ只中ですね。子どもたちの多くは夏休みは嬉しいものであり、親にとっては大変なものと感じている方が多いのではないのでしょうか。

これから夏休み後半になると、多くの保護者は「やっと夏休みが終わってくれ」とほっとしがちかと思えます。

しかし、この夏休みの後半から夏休み明けにかけては、子どもたちにとって、一年の中でも一番と言っているほど、心の揺れ動きが大きくなり、心身の調子に変化が見られると言われています。

また、「学校に行きたくない」と感じる、行き渋りのような様態をあらわす子どもたちが多くなる時期でもあります。

【夏休み明けに学校に行きたがらない要因(一例)】

◆「生活リズムの乱れによる心身の不調

夏休み中は生活リズムが大きく崩れがちで、通常の学校生活リズムになかなか切り替えられずしんどい。

◆人間関係に不安を抱えている。

(友人関係)長期休みを挟むことで、久しぶりに会う仲間や友だちに「どう思われているか気になる」「仲良くできるか心配」と感じる子どもも少なくない。

【夏休み後半から、気づいておきたい子どものSOSサイン】

- ・学校の話をするのを嫌がる
- ・急に元気や笑顔がなくなる、行動がいつもよりゆっくり
- ・朝起きられない、起きるのが普段より遅くなる
- ・泣くこと、甘えること、イライラすることなど情緒面での不安定さが見られる
- ・体調不良(腹痛、頭痛、吐き気など)を訴えることが増える
- ・好きなこと、お気に入りのものにも無関心になる、楽しそうに遊ばなくなる

◆一学期は我慢していたが、学校生活でのしんどさやストレスを抱えている。
学習についていくことが難しい、集団生活が苦手、先生や友人との関係性に悩んでいるなど。

◆本人も分からない漠然とした不安や怖さ、しんどさがある。



【周りができるサポート、かわり方のポイント】

○気づき、観察、寄り添い
子どもの変化に気づくことができないように、普段の様子やしんどいサインを観察しておく。変化に気づいた際は「どうしたの?」「ちよつと元気がなさそうだよ?」などと声をかける。また、子どもの反応に対して「しんどいね」「心配だね」と気持ちを言語化して返してあげる。

○安心感、相談できる場の提供

小さな変化に気づいてくれることは子どもにとって大きな安心に繋がる。学校に行かせる、勉強させるなど「させる」ような促しの前に、しんどさや抱えているものについて丁寧に聞く。
また、味方であることを伝える中で、何をしたいか一緒に考える。(次頁に続く)



通信のこのこ
くまのつ子 児童家庭支援センター



令和7年8月号
(第5号) (通算27号)

運営者
特定非営利活動法人白浜レスキューネットワーク



(前頁から続く)

○かわる側も一人で抱え込まないように心がける

なかなか具体的にはつきりとしんどさを語ることができない子どもも多いため、かわる側も一人で抱えすぎず、信頼できる人や学校、相談機関などに相談する、話を聞いてもらう。

長期休暇後というのは、大人も子どもも不安や緊張が高まったり、しんどくなったりするのが当たり前です。夏休み明けが近づいてきた際には、少しずつ生活リズムを整えていくことを意識しながら、子どもたちの様子や変化(保護者の皆様自身も含めて)を見守っていただきたいです。

子どもたちが抱えるしんどさは様々であり、複雑に絡み合っていることが少なくありません。すぐに解決がでないことも多いです。

どうか、子どもたちの気持ちをないがしろにして、大人側の考え、価値観で動かそうとしないようにしていただければと思います。

そのためにも、繰り返しになります。保護者の皆様が一人で抱え込みすぎずに、相談すること、話を聞いてもらうことを大事にしてください。



講演会と体験型セミナーの2種類の学習会を開催します

くまのっ子児童家庭支援センターのこのこでは、今般、「公益財団法人 資生堂子ども財団」の助成を受けて、「このこ子育てセミナー(1)(2)」を開催します。セミナー(1)は通信本号3Pに、セミナー(2)は4Pにチラシを掲載していますので是非ご覧ください。

今月号では、セミナー(1)の内容を紹介します。

【このこ子育てセミナー(1)】「不登校のこころ ー理解の大切さー」

学校へ行けなくなってきた…。

どうしようと悩むお子さん、

どんな声掛けをしたいのだろうと悩む保護者や家族、

児童・生徒や家族に、どのような関わりを持てばいいのだろうと悩む先生、

関わる糸口を見出そうと悩む地域・関係機関のみなさん、

そんな時、少しでも現状を改善したいという思いでいっぱいになりながらも、どうしていいのかわからないと立ち止まってしまう。

そこで今回、38年の長きにわたって不登校児童生徒や保護者、教員等への相談活動に取り組まれてきた、紀南地方の相談活動の先駆者である上野晃先生をお招きします。

会では、「なぜ、子どもたちに不登校や困り感が生じるのか」「小学校や思春期の時期のこころとは」「こころの成長とはどういうことか」を考えていきます。そして現状を打開するために、「不登校のこころー理解の大切さ」をわかりやすくお話していただきます。

上野先生と一緒に、不登校への関わり方について考え、学びませんか。



このこ子育てセミナー(1)(2)のご案内

通信今月号3P、4Pに
チラシを掲載しています

申し込みは3P、4Pのチラシに掲載しているQRコードか、下記URLより、申し込みフォームに入り、必要事項をご記載の上、お申し込みください。

【このこ子育て支援セミナー(1)】「不登校のこころ ー理解の大切さー」

日時：令和7年9月28日(日) 13:30~15:30

会場：クオリティソフト新館(西牟婁郡白浜町中1701-3)

申し込みフォーム URL

<https://forms.gle/roz5gG65PYVbm3kv5>

【このこ子育て支援セミナー(2)】「リラクゼーションセミナー」

日時：令和7年10月19日(土) 13:30~15:10

会場：白浜町立富田中学校柔剣道場(西牟婁郡白浜町栄320)

申し込みフォーム URL

<https://forms.gle/QtTBXKZvkBxjSJGL7>



くまのっこ児童家庭支援センターのこのこ
のこの子育てセミナー(1)



不登校の こころ

理解の大切さ

2025 **9.28** (日)
13:30-15:30
(受付13:00~)

■ 参加：先着50名/参加無料

■ 対象：保護者及びその児童生徒、地域、教育、福祉に関わっている方等どなたでも。

■ プログラム 13:30 開会
13:40 講演
15:10 質疑応答
15:30 閉会

■ 会場：INOvation SPRINGS
株式会社クオリティソフト新館 会議室
〒649-2333 和歌山県西牟婁郡白浜町中1701-3



■ お申し込み

こちらのフォームよりお申し込みください。

<https://forms.gle/roz5gG65PYVbm3kv5>



学校へ行けなくなってきた・・・。

どうしようと悩むお子さん。どんな声掛けをしたらいいのだろうと悩む保護者や家族。児童・生徒や家族に、どのような関わりを持ってほしいのだろうと悩む先生。関わる糸口を見出そうと悩む地域・関係機関のみなさん。そんな時、少しでも現状を改善したいという思いでいっぱいになりながらも、どうしていいのかわからないと立ち止まってしまう。

そこで今回、38年の長きにわたって不登校児童生徒や保護者、教員等への相談活動に取り組まれてきた、紀南地方の相談活動の先駆者である上野晃先生をお招きします。

会では、「なぜ、こどもたちに不登校や困り感が生じるのか」「小学校や思春期の時期のこころとは」「こころの成長とはどういうことか」を考えていきます。そして現状を打開するために、「不登校のこころ～理解の大切さ」をわかりやすくお話していただきます。上野先生と一緒に、不登校への関わり方について考え、学びませんか。



上野 晃 先生

昭和62年度より、和歌山県教育委員会教育相談主事として、紀南地方の小中高校生の不登校や登校に関する困りごとについて、多い時には年間200ケース、1200時間をこえるカウンセリングによる支援に取り組まれるとともに後進の指導にも尽力されてきました。

元 和歌山県教育センター学びの丘所長

元 和歌山県立みはま支援学校校長

現在 和歌山県教育委員会スクールカウンセラー(8年目)

■ お問い合わせ

くまのっこ児童家庭支援センターのこのこ

e-mail: nokonokojikasen@gmail.com

tel: 0739-45-8818

当日の連絡先: 080-7896-2314

【主催】くまのっこ児童家庭支援センターのこのこ 〒649-2211和歌山県西牟婁郡白浜町3300-19-2F

【後援】田辺市、白浜町、上富田町、すさみ町、田辺市教育委員会、白浜町教育委員会、上富田町教育委員会、すさみ町教育委員会

【助成】公益財団法人 資生堂子ども財団



くまのっこ児童家庭支援センターのこのこ
のこのこ子育てセミナー(2)



公益財団法人
資生堂子ども財団



心の安心と安定を体験する

リラクゼーション セミナー

2025 **10.19** (日)
13:30 - 15:10
(受付13:00~)

参加 先着30名/参加無料

※ ストレッチ体操などのできる服装でご参加ください。

対象 保護者及びその児童生徒、地域、教育、福祉
に関わっている方等どなたでも。

プログラム 13:30 開会
13:40 体験型セミナー
14:50 質疑応答
15:10 閉会

会場 白浜町立富田中学校 体育館2階柔剣道場
〒649-2332 和歌山県西牟婁郡白浜町栄320



お申し込み

こちらのフォームよりお申し込みください。

<https://forms.gle/QtTBXKZvkBxjSJGL7>



ストレス社会と呼ばれて久しい現代社会

こどもたちも、不登校やいじめの問題等によるストレスで、メンタルに不調をきたすことも、珍しいことではなくなりました。大人も同様です。

そこで、のこのこ子育てセミナー(2)は、こどもも大人も参加できるリラクゼーションセミナーを開きます。

心理学の「臨床動作法」という領域の考え方で、「からだを緩める運動をすることで、同時にこころが緩まる」心理療法があります。

今回のセミナーでは、実際に、臨床動作法を体験していただき、心の安心と安全を体験する機会を持てればと考えています。



森崎 雅好 先生

県臨床心理士会会長、公認心理師
高野山大学教授
千葉大学大学院 教育学研究科
学校教育専攻 教育心理学分野 修了



西 真弘 先生

臨床心理士、公認心理師
スクールカウンセラー
兵庫教育大学大学院 人間発達教育
専攻 臨床心理学コース修了

お問い合わせ

くまのっこ児童家庭支援センターのこのこ
e-mail: nokonokojikasen@gmail.com
tel: 0739-45-8818
当日の連絡先: 080-7896-2314

【主催】 くまのっこ児童家庭支援センターのこのこ 〒649-2211和歌山県西牟婁郡白浜町3300-19-2F

【後援】 田辺市、白浜町、上富田町、すさみ町、田辺市教育委員会、白浜町教育委員会、上富田町教育委員会、すさみ町教育委員会

【助成】 公益財団法人 資生堂子ども財団



今年は早い梅雨明けで、暑い日々がこれから長く続くことになります。子どもの背の高さや、ベビーカーの高さは地面から近く、大人の体感温度よりも更に暑いと言われます。できるだけ日陰で過ごせるようにしたり、保冷グッズを上手に活用したりしながら、健康に夏を乗り切りましょう。定期的な水分補給の声掛けも忘れずに！



親子ひろば
8月 25日(月) 自由遊び・紙芝居など
9:30~11:00

のこのこ食堂 どの年齢のお子さんも利用していただけます
8月18日(月) 開始時間 11:00~
(親子 100円) ※大人一人増えるにつき+100円
(定員) 20組

親子リトミック 
8月20日(水) 10:00~10:40 頃
(定員) 8組
申し込みが必要です(右のQRコードから)
動きやすい服装でお越しください



* 開催場所について *

日	8/25(月)	8/20(水)	8/18(月)
内容	親子ひろば	親子リトミック	のこのこ食堂
場所	白浜バプテストキリスト教会 白浜町 3137-9 (TEL 0739-45-8818)		

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら、子育ての悩み等お話もできます。教会での開催時(のこのこ食堂)は、はまゆう病院駐車場をご利用ください。

授乳スペース、おむつ替えスペースあります

18日は月1回の、のこのこ食堂の日です。食堂利用のみ予約が必要です。利用される方は
8月7日 17時00分までにご予約下さい。右のQRコード又は、電話にてご予約いただけます。
※NPO 法人白浜レスキューネットワーク子ども食堂事業の一環として、のこのこ食堂を開催します。



くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

連絡先 TEL・FAX 0739-45-8818



のこのこインスタ



のこのこ HP



G mail





のこのこ広場のご案内

～親子で遊びに来ませんか～



まだまだ暑さ厳しい毎日ですが、皆さん元気に過ごされていますか？
9月1日は防災の日です。1923年におきた関東大震災に由来します。最近には色々な災害が各地で聞かれ、いつ自分たちの身に降りかかるかも分かりません。特に小さな子どもを連れての避難は大変なもので、日ごろからの必要なものを備えることが大切になってきます。防災の日をきっかけに、家族で話し合ってみるのも良いですね。

親子ひろば・のこのこ食堂・親子リトミック・のびのびリトミック

親子ひろば 9:30～11:00
9月8日(月) 自由遊び・紙芝居など
9月22日(月)

親子リトミック (定員) 8組
9月17日(水) 10:00～10:40 頃
申し込みが必要です(右のQRコードから)
動きやすい服装でお越しください



のこのこ食堂
9月16日(火) 開始 11:00～
(親子 100円) ※大人一人増えるにつき+100円
(定員) 20組

食堂はどの年齢の子どもさんにも利用していただけます

のびのびリトミック (定員) 3組
9月4日(木) 10:00～11:00 頃
子どもさんの発達が気になっている保護者さん、大勢のお友達がいる場所が苦手な子どもさんなどが対象です。詳しくはお問い合わせください。




* 開催場所について *



日	9/8(月)・22(月)	9/4(木)	9/17(水)	9/16(火)
内容	親子ひろば	のびのびリトミック	親子リトミック	のこのこ食堂
場所	白浜バプテストキリスト教会 白浜町 3137-9 (TEL 080-8889-0838)			

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら子育ての悩み等お話もできます。
授乳スペース、おむつ替えスペースあります
駐車場は、はまゆう病院駐車場をご利用ください。

16日は月1回の、のこのこ食堂の日です。食堂利用は予約が必要です。利用される方は9月11日(木)17:00 までにご予約下さい。右のQRコード又は、電話にてご予約いただけます。
※NPO 法人白浜レスキューネットワーク子ども食堂事業の一環として、のこのこ食堂を開催します。



くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

連絡先 TEL・FAX 0739-45-8818



のこのこインスタ



のこのこ HP



G mail

