



小学校生活に向けて ーどうやって見守ったらいい??ー

スクールカウンセラー（臨床心理士・公認心理師） 日高 愛



【小学校生活に向けて よくある疑問・心配事】

Q.1 「早寝早起き・朝ご飯」がどうして大切なのか？

- A.1 ストレスから身を守ったり、代謝や免疫、炎症の抑制などに関係するホルモンが正常に分泌されるためには、起きる時間が決まっていること、朝日を浴びること、しっかり眠ることが必要だと言われています。また、精神を安定させるといわれるセロトニンも、十分な睡眠と早寝早起き、そして栄養バランスのとれた食事が増えていきます。「早寝早起き・朝ご飯」で脳を育てることは、子どものトラブルを防いだり、前向きな心を育てることにつながります。

「早寝早起き」の生活にしていくためには、「早起き」から始めましょう。

朝はスキンシップのチャンスです。朝の光を当て、子供を布団ごと抱っこしたり、くすぐったり、じゃれ合ったりできたらいいですね。



Q.2 道具の準備はどこまで手伝ったらいいの？

- A.2 身支度や道具の準備については、ほったらかすのでも、全部やってあげるのでもなく、一緒にやるのが大事です。もともと子供たちは学習への意欲はもっています。でも、学習に必要な道具がそろっていないと、スタートで後れをとり、意欲の低下や学習の遅れにもつながってしまいます。1年生のうち道具の準備という習慣をつけ始めて、4年生くらいで自分から自然にできるようになれば理想的です。それまでは、手伝ったり、声掛けをしたりして支えてあげてください。

Q.3 友達関係が心配…

- A.3 友達との関係づくりは、おうちの方との情緒的な心の絆（愛着）が土台となります。子供は、特定の人（親）とのあいだの情緒的な心の絆（愛着）を土台として、他の大人との関係を築くことができます。それから子供同士の関係、友だちをつくっていくことができるようになります。
- 低学年のうち、どの子も人間関係をつくるのは上手ではありません。基本的には自己中心ですので、トラブルは起こって当たり前です。何かあったときに、子供から相談してもらえるような関係をつくっておくことが大切です。

Q.4 どうしたら子供から相談してもらえるような親子関係になるの？

- A.4 抱きしめてもらえたり、手をつないでもらえたり、話を聞いてもらえたり、たとえ短くても、「特別扱い」してもらえる時間があると、子供は、おうちの方から「愛されている」と感じることができます。また、自分を認めてもらえたと安心することができます。ふだんからこうした時間を意識的につくと、何かあったときも話がしやすくなります。



Q.5 子供の様子が見えにくくなって、学校での様子が分からない…

- A.5 おうちの方もお子さんも落ち着ける時間（おやつの時間、お風呂の時間、寝る前の時間など）におしゃべりタイムをつかって、ゆっくり話ができるといいですね。ただし、質問攻めにするのは△。子どもは「何か言わなくては…」と思って、つい気にもしていない小さなトラブルを口にしてしまうこともあります。あまり話をしないお子さんの場合は、帰宅時の様子に注目してみましょう。元気に帰宅していれば心配はないでしょう。

