

令和3年度第9号
令和4年2月1日
八街市立二州小学校保健室

2月5日は「笑顔の日」。笑顔でいるだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果が出たり、健康で過ごすためにはとても大切なことです。お互いが気持ちよく、笑顔で過ごせるような言葉かけをしていきたいものです。

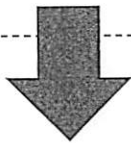


『もう！宿題やるって言ったのに、ずっとテレビ見てるんだから！』



こんな時、どう声を掛けますか？

- こんな風になっていませんか？**
1. 「何やっているの、いつも言っているでしょ、テレビばかり見るなって」
 2. 「今日は承知しないよ」
 3. 「テレビばかり見ているから、一週間テレビなし。」
 4. 「今、何する時間？宿題はやったの？何回言ってもわからない、バカじゃないの。」
 5. (しぶしぶ宿題を始めるのを見て) いつもこうだといいのにね。



- こうしてみたらどうでしょうか？**
1. 深呼吸(きりかえ)をする。
 2. 「テレビ消してくれる？」等、子どもも話せる状態を待つ。
 3. 穏やかに静かに近づき、
 4. 「テレビ見たいよね、でもまずは宿題してほしい。わかった？」(「わかった」)
 5. 「それじゃあ、学校から帰ってきたら、まず何をする？」(「宿題」)
 6. 「えらい、ありがとう。宿題終わったらテレビ見ていいよ。」

これは「ブルーカードのコミュニケーション」といって、暴力的でありあまり好ましくない表現です。実際、このような注意の仕方です「うまくいかないなあ」と思った方も多いのではないのでしょうか。



- 伝わりにくいコミュニケーション (ブルーカードのコミュニケーション)**
- ひ ていけい (否定形)
 - ど (怒) 鳴る叩く
 - い やみ (嫌味)
 - お どす (脅す)
 - と う (問う) 聞く考えさせる
 - ぎ もんけい (疑問形)
 - ば つ (罰) をあたえる
 - なし なじる (人格否定形)

こちらは「オレンジカードのコミュニケーション」といって、子どもとの良い関係を保ちながら、社会的に良い方向に、しかもスムーズに行動を切り替えることができるようにするための表現です。

「う～ん、頭では分かるけど難しいな。」

ですよね。大変かもしれませんが、大人が意識して繰り返し使いながら、子どもたちとコミュニケーションをすることで、子どもたちの中に「これでいいんだ」という自信や自己肯定感・自己効力感が育まれ、よりよい成長につながります。

- 円滑なコミュニケーション (オレンジカードのコミュニケーション)**
- 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) 作り
 - 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)

これは「機中八策」というコミュニケーションの手法で、柏児童相談所長の渡邊直さんが考案したものです。学校の職員も、子どもと関わる際に「ほまれかがやきを」を忘れないで過ごせるようにしていきたいと思えます。(興味ある方は、『機中八策』で検索！)

裏面もご覧ください。

心の健康についての相談

千葉県精神保健福祉センター

〒260-0801 千葉市中央区仁戸名町666-2
TEL:043-263-3891 (代表) FAX:043-265-3963
①一般相談電話 月曜-金曜 9:00~18:30
TEL:043-263-3893
②アルコール・薬物・ギャンブル等相談 月曜-金曜
10:00~17:00 TEL:043-263-3892

千葉市こころの健康センター

〒261-0003 千葉市美浜区高浜2-1-16
TEL:043-204-1582 月曜-金曜 8:30~17:30
こころの電話(傾聴専用) 月曜-金曜
10:00~12:00, 13:00~17:00
TEL:043-204-1583

元気が出ない、眠れない、イライラする、不安だ…、気になったらまずは相談しよう。

児童虐待や非行などの相談

児童相談所

18歳未満の方のあらゆる問題についての相談
●中央 TEL:043-253-4101
子ども家庭110番 TEL:043-252-1152
(24時間365日対応 20:00~8:30は虐待相談専用)
●市川 TEL:047-370-1077 電話相談 047-370-5286
●柏 TEL:04-7131-7175 電話相談 04-7134-4152
●銚子 TEL:0479-23-0076 電話相談 0479-24-3231
●東上総 TEL:0475-27-1733 電話相談 0475-27-5507
●君津 TEL:0439-55-3100 電話相談 0439-55-3100
●千葉市 TEL:043-277-8880 電話相談 043-279-8080

千葉県警察 少年センター

未成年の方からの家族や友人関係等に関する悩み相談
(保護者等からの未成年の子どもの非行、犯罪被害、
交友関係などに関する相談もお受けします。)
〒263-0016 千葉市稲毛区天台6-5-2
ヤング・テレホン TEL:0120-783-497
月曜-金曜 9:00~17:00

千葉法務少年支援センター(千葉少年鑑別所)

非行問題などについての相談
TEL:043-251-4970 月曜-金曜 9:00~17:00
(12:15~13:00休)

学校生活・発達等についての相談

千葉県子どもと親のサポートセンター

〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台5-10-2
電話相談 TEL:0120-415-446 ※24時間対応
FAX相談 FAX:043-207-6041
来所相談 要予約 月曜-金曜 9:00~16:30

千葉市教育センター

〒263-0021 千葉市稲毛区森町3-7-9
電話相談 TEL:043-255-3702
月曜-金曜 9:00~17:00
来所相談 要予約

千葉県総合教育センター特別支援教育部

〒263-0043 千葉市稲毛区小仲台5-10-2
電話相談 TEL:043-207-6025
月曜-金曜 9:00~17:00
来所相談 要予約

千葉市養護教育センター

〒261-0003 千葉市美浜区高浜3-2-3
電話相談 TEL:043-277-1199
月曜-金曜 9:00~17:00
来所相談 要予約

人権についての相談(いじめ・DV相談等)

千葉地方法務局(人権擁護課)

月曜-金曜 8:30~17:15
いじめ、虐待などに関する相談
子どもの人権110番 TEL:0120-007-110

交際相手からの暴力やセクハラなどの相談
女性の人権ホットライン TEL:0570-070-810
その他人権に関する相談
みんなの人権110番 TEL:0570-003-110

発達障害についての相談

千葉県発達障害者支援センター CAS

〒260-0856 千葉市中央区交差点2-9-3
TEL:043-227-8557 FAX:043-227-8559
[CAS東葛飾] ※千葉市除く
〒270-1151 我孫子市本町3-1-2 けやきプラザ4階
TEL:04-7165-2515 FAX:04-7165-2516
月曜-土曜 9:00~18:00(相談対応9:00~17:00)

千葉市発達障害者支援センター

〒261-0003 千葉市美浜区高浜4-8-3
千葉市教育センター内
TEL:043-303-6088
FAX:043-279-1353
月曜-金曜 9:00~17:00

ひきこもりについての相談

千葉県ひきこもり地域支援センター

TEL:043-209-2223 月曜-金曜 9:30~16:30
※ただし、第1金曜日は13:00~16:30

千葉市ひきこもり地域支援センター

TEL:043-204-1606
月曜-金曜 9:00~17:00

※祝日・年末年始については、曜日に関係なく殆どの機関が休みとなっておりますのでご注意ください。

心の健康のために…



千葉県子ども・若者総合相談センター

「ライトハウスちば」

TEL 043-420-8066

(火曜-日曜 10:00~17:00
ただし月曜日が祝日の場合営業、翌火曜日休み)

FAX 043-420-8023

E-Mail lighthouse@abeam.ocn.ne.jp

所在地:千葉市中央区都町 2-1-12 千葉県都町合同庁舎 4階

「ライトハウスちば」では…

専門の相談員が、ノート・ひきこもり・不登校など子ども・若者(概ね39歳まで)の様々な悩みをお聞きし、この案内に記載した窓口のほか、適切な支援機関や団体をご紹介します。まずは、「ライトハウスちば」までお電話を!

電話相談 面接相談・オンライン相談(要予約)

若者を対象とした支援プログラム
(発達教育終了後・概ね30歳まで。ご希望の方は、お電話でご相談ください)

千葉県在住の30歳代までの子ども・若者に関するご相談は…
千葉県子ども・若者総合相談センター
[Link(リンク)]
TEL 050-3775-7007
(月曜-金曜 9:00~17:00)

所在地:千葉市美浜区高浜2-1-16
千葉市こころの健康センター内

「困難を有する子ども・若者の相談・支援機関ガイドブック(セレクトシステム)」について

県では、平成24年1月に「千葉県子ども・若者支援協議会」を設置し、福祉・教育・雇用など様々な関係機関が連携して、困難を有する子ども・若者への支援策などを検討しています。同協議会において、相談・支援関係者向けの冊子「困難を有する子ども・若者の相談・支援機関ガイドブック(通称セレクトシステム)」を作成しています。千葉県ホームページにも掲載しておりますので、県内の支援機関について、より詳しい情報は、こちらをご覧ください!

千葉県

令和3年12月発行

花粉症

この症状は
もじがじて
対策はOK?

この症状は
もじがじて

- 咳が出て何度もくしゃみが出る
- 透明な鼻水が出る
- 目のかゆみがある
- 熱やのどの痛みはない

当てはまったら、花粉症かもしれません。一度、専門のお医者さんに診てもらいましょう。

朝ごはん

めだかいもので パワーチャージ



主食一品に、温かいスープなどがプラスされると、より元気に一日をスタートできそうですね。

毎日の健康観察も、引き続き、お願いいたします。