



ほごしや
保護者のみなさんへ

ねん がつはつこう
2023年7月発行

みなりん教育だより 第4号

みなとくちょう
港区長 やまぐちてるみ
山口照美

みなとくちんとうきょううじょうくじょう
(港区担当教育次長)

しょうがくせい ほごしや
小学生の保護者のみなさん、こんにちは! 港区長の山口です。

もとしょうがくこう こうちょう こう しょう こそだ なや おや
元小学校の校長でもあり、高1と小5の子育てに悩む親でも

きょういく みなとく かん じょうほう どど
あります。教育や港区に関する情報をお届けします!

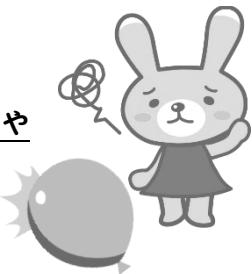


「ストレスの風船」のガスを抜こう ~相談相手を見つけよう~

現代の日本は「高ストレス社会」と言われています。経済的・時間的な余裕が無かったり、SNSでつながり続ける中で気が休まらなかったり、家族や学校・職場の人間関係がうまくいかなかったり……と、ストレスの原因はその人によって違いますが、毎日生活をする中で少しずつ、心を風船にたとえると「ストレスというガスがたまっていく」状態になります。これは、大人もこどもも同じです。

そして、ストレスがたまりにたまつた「心の風船」がちょっとしたきっかけで割れて、暴力や暴言が出てしまう。小学校の校長をしていた時に、暴れるこどもと向き合いながら教職員と「アンガーマネジメント(怒りのコントロール)」を学んできました。自分も子育てをしながら「あ～パンパンで危ない……」と心の風船が割れそうになる日もあります。日常的に悩みを吐き出す、リラックスする方法を見つけておくことは大事です。

まずは「しんどい」と言える相手を大人もこどもも持つこと。話すうちにストレスの原因がわかり、解決につながることもあります。行政としても相談窓口やサポートを充実させて、子育てを応援していきます!



★親と子の相談LINE★

《いつしょに読書のすすめ》

『あつかったらぬげばいい』

ヨシタケシンスケ(白泉社)

イライラしたり、悩みがあったりするときに「ゆるく考えればいい」と教えてくれる絵本です。

「あつかったら脱げばいい」から始まり、「へやがちらかってたら/とりあえずむきだけそろえればいい」「あんまりおいしくなかったら/おくちなおしをさがすたびに でればいい」と、たくさんの「～だったら〇〇すればいい」の意外な選択肢

が出てきて大人も共感できます。イラストもクスっと笑えて、あつという間に読めるので、気分が落ち込む時にオススメです!



ちょこっとNEWS

0～10代のお子さんの 「マイナンバーカード」はお持ちですか?

マイナンバーカードの普及率は港区で70%を超えていますが、0～10代の取得率が低いままです。ネガティブな報道もありますが、忙しい子育て世代がコンビニで住民票などを取得できる、給付金等の申請がカンタンになるなどのメリットがあります。

近所の出張窓口やスマホから申請できますので、夏休みの間にぜひ申請を!⇒

みなとくやくしょ まどぐち 窓口サービス課住民情報グループ

TEL:06-6576-9963

