



ほごしゃ
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



みなとくちよう やまぐちてるみ
港 区長 山口照美

みなとくたんとうきよういくじちよう
(港区担当教育次長)

しょうがくせい ほごしゃ
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。

もとしょうがっこう こうちよう 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

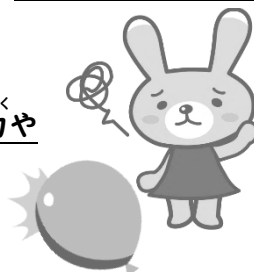
あります。きよういく みなとく かん じようほう とど
あります。教育や港区に関する情報をお届けします！

「ストレスの風船」のガスを抜こう ～相談相手を見つけよう～

げんだい にほん こう しゃかい い けいざいてき じかんてき よゆう な
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
つづ なか き やす かぞく がっこう しょくば にんげんかんけい
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
げんいん ひと ちが まいにちせいかつ なか すこ ころ ふせん
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、大人も子どもも同じです。

そして、ストレスがたまりにたまった「心の風船」がちよっとしたきっかけで割れて、暴力や
ぼうげん で しょうがっこう こうちよう とき あば わ ぼうりよく
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
いん 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。
にちじようてき なや は だ ほうほう み だいじ
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」と言える相手をお大人もこどもも持つこと。話すうちにストレスの
げんいん かいけつ ぎようせい そうだんまどぐち
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
じゅうじつ こそだ おうえん
充実させて、子育てを応援していきます！



★親と子の相談LINE★

《いっ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
おし 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／おうち
なおしをさがすたびに できればいい」

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。イラストもクスッと笑えて、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！⇒

みなとくやくしよ まどぐち かじゅうみんじようほう
港区役所 窓口サービス課住民情報グループ
TEL:06-6576-9963

