

Kukuna だより (第4号)



夏休みは、行き渋りや不登校傾向にあるお子さん、そして日々心を砕いている保護者のみなさんにとって、非常に大きな意味をもつ期間です。

普段は「学校に行かなければならない」というプレッシャーにさらされているお子さんも、夏休み中は「周りのみんなも休んでいる」という大義名分を得て、心のトゲが抜け、一時的にとっても穏やかになることがよくあります。この夏休みを単なるお休みで終わらせず、心の回復と次の一歩につなげるための親のかかわり方のポイントを、時期と生活、そして保護者自身の心の保ち方に分けてまとめてみました。

1. 時期別の関わり方：メリハリをつけた心の充電

夏休みの約40日間を同じペースで過ごすのではなく、時期によって関わり方のテーマを変えてみましょう。

【7月中旬～8月上旬】：とにかく「学校」を忘れて、とことん休ませる

○まずは1学期にすり減ったエネルギーを回復させます（充電期）。

○宿題や2学期の登校の話はいったん脇に置き、家を100%安心できる「安全基地」にすることに専念します。

【8月中旬】：好きなことや「小さな体験」で自信を育む

○少し心の元気を取り戻して来たら、本人の「好き」に寄り添います（ゲーム、読書、映画、虫捕りなど何でも構いません）。

○無理のない範囲で、親子での散歩や、本人が「行きたい」という場所への外出など、小さな刺激を取り入れます。

【8月下旬（後半）】：休み明けへの不安に寄り添い、段階的に備える

○多くの子どもたちにとって、最も不安や葛藤が高まる時期です。

○「学校はどうする？」と問い詰めるのではなく、「しんどい気持ち」をそのまま「そうだよね、不安だよね」と受け止める姿勢が大切です。



2. 日常のルール：「ゆるやかな約束」でリズムを守る

エネルギーの充電は必要ですが、「何をしても完全に自由」にしすぎると、生活リズムが崩壊して2学期へのハードルが上がってしまいます。おすすめなのは「親子で決めた、これだけは守るルール」を1つ～2つだけ作ることです。

(1) 「何時に起きるか」より「何時に寝るか」

夜ふかしから昼夜逆転に陥りやすいため、「布団に入る時間（あるいは部屋の電気を消す時間）」だけはゆるやかに固定します。

(2) 「勉強」よりも「お手伝い」

宿題が進まないことにイライラするより、家事の小さなお手伝い（お皿出し、ゴミ出し、ペットの世話など）をしてもらいましょう。「ありがとう」「助かったよ」という声かけ（アイメッセージ）が何よりの自己肯定感（心のエネルギー）に直結します。

3. 親の向き合い方：家庭を「安全基地」にする声かけ

子どもの心の回復を促すために、家庭内でのコミュニケーションで特に意識したいポイントです。

(1) 「ジャッジ」をしない：「あの子はあるなりに頑張っているのに」などの比較や、良し悪しの判断を口にしないようにします。

(2) 「学校以外の話題」を増やす：美味しいものを食べたとき、面白い動画を観たときなど、他愛のない雑談を意識的に増やします。

(3) 子どもの「何もしない時間」を肯定する：「ダラダラしている」のではなく、「心と体を全力で休めている（治療中である）」と捉え直します。



4. 保護者の方へ：まずは「ご自身のケア」を最優先に

不登校のお子さんがいらっしゃる保護者の方は、夏休み中、24時間子どもの様子が目に入り、常に気を張っているため、実は子ども以上に行き詰まりを感じやすいものです。

親が不安そうにしていると、子どもはその空気を驚くほど敏感に察知して、さらに罪悪感を深めてしまいます。「親が笑顔で、機嫌よく、自分の人生を楽しんでいること」が結果的にお子さんの心を最も早く安定させます。時には「今日は一人でカフェに行く」「好きな映画を観る」など、保護者自身のエネルギー充電の時間も、夏休みの予定にしっかりと組み込んでください。

施設見学や教育相談を

受付けています。

※前日までに予約してください。

電話 079 - 661 - 9019

ククナの7月の予定

7月23日(木) スタッフ会議

※23日は14時30分までに迎えをお願いします

7月17日(金) ククナカレーの日

7月24日(金) ククナカレーの日