

# ふれあい通信



6月号

令和7年6月

発行「ふれあい学級」 文責：研究員 谷崎 美佳

いよいよ梅雨に入りました。

カエルさんやカタツムリさんにとっては最高の雨ですが、憂鬱になってしまう人も多そうです。気分を整えながら乗り越えていきたいですね。



きょういくしえん

## 教育支援センターとは？

不登校の原因や背景、実態を調査し、児童・生徒が自立できるように成長発達を促す効果的な指導や援助のあり方を探ることを目的に開設された場所です。



四万十市の教育支援センターは「ふれあい学級」という名前で、旧東中筋中学校の中にあります。不登校に関連する悩みのある児童・生徒、保護者の方はいつでもご相談ください。学校と一緒に考えることができます。

不登校の状態が長くなり、どうにかしたいけどどうしたらよいか分からない

子どもさんが学校にいきたくないと訴えることが増えていて困っている

学校に通うことは難しく、ふれあい学級を利用したいと考えている

カウンセラーやソーシャルワーカーに子育てについて相談したい

## 心ほっとあんしん…



小学校入学から中学卒業までの9年間で子どもの心と体はめまぐるしく変化する時期です。「何かおかしいな」「心配だな」と思うとき、親子ともにほっと安心できる時間を過ごせるとよいですね。



不安や恐怖は、なぜ感じるの？

不安や恐怖は、脳の中が過剰に反応することで起こると言われています。目や耳から入る人の声、物音、光、匂い、相手の表情などから「怖い」と感じてしまい、体が緊張し、やがて心がすり減ってしまいます。



## リラクスタイムでストレスばいばい！

- 睡眠時間をととのえる。毎日寝起きする時間を一緒にすると、リズムが整うよ！
- 栄養バランスのとれた食事を心がける。誰かと一緒に楽しい食事の時間を過ごすこともいいね！
- 軽い運動をする。ウォーキングやダンスなど、軽く汗ばむくらいの運動でいいよ！
- 音楽や香りを楽しんだり、自然と触れ合ったりする。気分を変えられるといいね！

6・7月ふれあい学級 佐田 SC の相談可能日（予定）

6月23日（9：00～12：00 13：00～16：00）

7月2日（13：00～16：00）

7月22日（9：00～12：00 13：00～16：00）

\*不在の場合もあるので、できれば電話でご予約をお願いします。ご予約のお電話は何曜日にしていただいてもかまいません。

ふれあい学級

0880-31-1130

