

すみれ通信



令和7年1・2・3月発行 第87号

すこやか子育てのお手伝い
悩まないで！「すみれ」がお手伝いします

児童家庭支援センターすみれは子育てに関する不安や心配事の相談に応じ、一緒に考えていく身近な相談機関です。お気軽に相談下さい。たとえば育児・発達の遅れ・虐待・しつけ・性格・いじめ・不登校・非行などの相談をお受けします。

相談は電話相談・来所相談・訪問相談を行っています。

* 秘密は厳守します。相談料は無料です。



子育てホットライン 079-238-3553

* 受け付けは月～土 9時～18時まで(緊急時は24時間365日受け付けます)

すみれではこんな活動をしています



子育てライブラリー すみれ

交流スペースでの自由遊び、絵本の読み聞かせ、絵本の貸し出しを行います。また簡単な手遊びや親子体操など、からだを使った遊びで親子のふれ合いができるプログラムを行っています。

開催日：毎月第1,3金曜日 10時00分～11時30分 … 後半は絵本の読み聞かせや設定遊びなど
1/17、2/7、21、3/7、21 (1/3は年始のためお休みです)

会場：相談支援棟 1階交流スペース

人数：親子6組(最大15名まで) *当日9時～9時30分の間にご予約ください。

参加費：1歳以上のお子様1人につき50円 (お持ち帰り用のおみやげを用意しています)

*体調が優れない方は利用をお控えください。

*予約人数は、感染症等の状況により変更する場合がございます。



▲ 交流スペース開放日

ゆっくり、子育てのよもやま話をしませんか？

開催日：月～金のいずれか及び第1土曜
10:00～11:30

*令和6年度から、第1土曜日に変更して開催します。

人数：親子6組(最大15名まで)

*当日9時～9時30分にご予約ください。

*開放日はすみれ玄関とホームページで掲示いたします。
ご確認ください。

発達相談日

発達が気になるお子さんの相談に心理士が応じます。また保育園等の機関に心理士を派遣します。

(予約制、別途日程調整可)

実施日：毎月第4金曜日 10～12時
1/24、2/28、3/28



*ご予約は079-230-4445(児童家庭支援センターすみれ)へお電話ください

からだと心を守るために

2025年1月17日、阪神淡路大震災の発生から30年が経ちます。昨年の元旦には能登半島地震があり、年始から様々な衝撃が駆け巡った一年でした。これまで当たり前のようにできていたことが急にできなくなったり、非日常な生活が長期化したりすると、どんな人でも徐々にストレスが積み重なっていきます。

日々の生活の中、自分や周りに起こる変化を適切に理解し対応していくことが自分自身を守ることに繋がります。大きなストレスを抱えたときや環境変化の際に子どもに生じやすい反応や身近な大人ができる対応についてまとめたので、参考にしてみてください。

- 避難生活のストレス
- 生活リズムの乱れ
- 親子間の衝突 など…



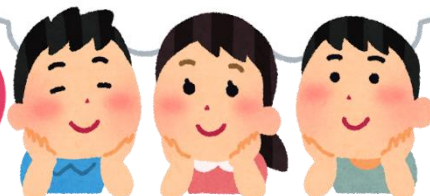
非日常の中では、ストレスが高くなりやすく、大人も子どももいつもと違う行動や体の反応が起こることがあります。

子どもに出やすいストレス反応

- * 身体症状が出る（頭が痛い、お腹が痛い、眠れない、など）
- * 落ち着きがなく、いつもより喋る、大人から離れない
- * 夜尿、おもらしがある * 食欲が増える/減る
- * 遊びの中で今起こっていることを繰り返し再現する

子どもの心が不安定なときは、気持ちを聴くこと、どんな気持ちも“受け止めたよ”と伝え返すことが大切です。

安心
安全



対応について

- * 規則正しい生活を保ち、日常を維持する
- * 正しい情報を、子どもの年齢にあった言葉で分かりやすく説明する
- * 映像やニュースは見せず、上手に使う（不安が高まり、SNSなどの情報に惑わされないように）

大人のセルフケアも大切！

- * 子どもが日常を維持するためには、大人も疲れをためないことが大切です。
 - 自分のリラックス法を見つける（ヨガ、読書、音楽など）
 - いつもの睡眠習慣、栄養や健康状態に気を付ける
 - 相談先、連絡を取りあえる人を見つけておく
（家族、親戚、友人、職場の同僚、子どもの通う園や学校の先生・友達、地域の相談機関など）



ストレスが心身の症状に出るのは決しておかしいことではなく、身体や心が今の状況にしっかりと反応しているサインです。“いつもと違う”と自分で感じたり周りから言われたりしたときは、一人で抱えず相談したり休息の時間をとったりしてくださいね。



知ろう、考えよう

プレコンセプションケア

幼児期に大切なこと

プレコンセプションケアとは現在のカラダの状態を知り、生活習慣の見直しや、将来の妊娠・出産や子育て、さらには年齢とともに訪れるカラダの変化などに備えて正しい知識を身につけ、自分自身と家族、そして将来生まれてくる赤ちゃんの健康に役立てるための考え方です。前号では「幼児期からの準備」についてお話ししました。今回は「思春期に大切なこと」について考えてみましょう。

“性”への関心↑

身体の変化への
とまどい

人としての考えが確立しはじめる



① 身体の変化への理解

- ・ 恥ずべきものではなく、起こりうる身体の変化であるということを知る。
- ・ 受精から妊娠までの科学的な過程を知る。

② パートナーとの対等な関係の理解

- ・ “身体の権利”を守ることを知る。
- ・ 恋愛とデート DV について正しく理解する。
- ・ 避妊について知る。

思春期に性への関心が芽生えるのは当たり前のことです。大人になったときに、身体的・精神的・社会的に将来にわたって幸せな状態、また、幸せな人間関係を育むために、正しい知識を身近な大人が提供していくことが大切です。

参考サイト：国立成育医療研究センター

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>

すみれでは性教育の絵本を用意しています。貸し出しも可能です。



すみれの窓から

「笑う力」

このコーナーでは、すみれのスタッフが日頃感じていること、伝えたいと思っていることなどをまとめています。今回は山中センター長からです。

ある研修で、「笑う力」について話を聞きました。「笑う」と免疫力がアップするとか、緊張がほぐれるなど、日ごろから笑う力の大切さについて聞くことがあります。今回の研修では、人を育てる上での笑う力の大切さについて触れる話でした。自分が笑うだけでなく、相手を笑わせることや、自分が人から笑われる＝親しみやすさがあることが、人を育てる上で大切になってくるという話でした。「笑われる」＝「恥ずかしい」と感じてしまう私には、とても心に残った言葉でした。つつい小言をガミガミ言いたくなること、上手くいかずマイナス思考になること、自分が失敗しないかと緊張してしまうことは、日常にたくさんあります。しかし、「笑わせる」「笑われる」という「周りも一緒」に和やかで親しみやすい雰囲気や環境、視点が人を育てる時に大切なのだらうと思います。2025年が始まりました。「笑う力」を大切に、今年一年を過ごしたいと思います。

広畑学園 チャレンジクラブ

11月のチャレンジクラブでは広畑学園のグラウンドにてペタンクで遊びました。外の空気を吸って体を動かしながらみんなで協力し合い活動することができました！

★1月のプログラム★

日時：1/18（土） 内容：楽しく防災を学ぼう！

詳細は広畑学園 チャレンジクラブのホームページをご確認ください

*3月のプログラムについては2月中にホームページにてご案内します

*新規登録をご希望される方は、事前登録が必要となります。すみれまでお問合せください

★今後の活動予定★

3/1（土）が今年度最後のチャレンジクラブになります

*予定が変更になる可能性もございますので、ホームページをご確認ください

社会福祉法人あいむの事業

ご利用については、各施設へお問い合わせ下さい。

アメニティホーム広畑学園 Tel079-236-1630

子育て短期支援事業（姫路市からの受託事業）

保護者の方が疾病などの理由および社会的な理由により一時的に家庭でお子さんを養育できない時に、施設（アメニティホーム広畑学園：児童養護施設）でお預かりすることが出来ます。利用には姫路市子育て支援室での手続きが必要となります。

病児・病後児保育事業（姫路市からの受託事業）

保育所等へ通所しているお子さんが病中または病気の回復期にあつて保育所等へ通えず、保護者の方が仕事のため家庭で養育できない時に、施設（アメニティホーム広畑学園）でお預かりすることができます。利用には登録・および医師の診断書が必要です。

（姫路市外の方もご利用できます。利用の流れの詳細は、ホームページをご確認ください。）

チョコハウス山びここども園 Tel079-239-0242

すくすく教室・とことこ教室

就園前のお子さんとお母さん方を対象に、毎週水曜日 10時から交流ホーム1階ホールにて開催しています。リトミック・手作りおもちゃなどの保育体験活動や子育て相談を受けることもできます。

編集後記

新しい年を迎えました。今年はどうな一年になるのでしょうか。寒さはあまり得意ではありませんが、冬独特の凛として澄んだ空気や真っ暗な空に光るオリオン座を眺めるのはなんとなく好きです。皆さんそれぞれが心穏やかに健やかな時間を過ごせますように。（和田）

お問い合わせ



社会福祉法人あいむ 児童家庭支援センターすみれ

〒671-1102 姫路市広畑区蒲田 370-1

Tel: 079-230-4445 FAX: 079-230-4446

E-mail: sumire@aimu-wel.or.jp

