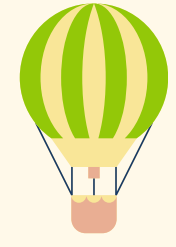


こどもはぐくみ通信web コラム(令和8年4月号)



はじめての不安を“言葉にして”軽くする

★ 新年度は、子どもだけでなく大人もドキドキ。朝の支度が進まない、別れ際に泣いてしまう、連絡帳に何を書けばいいのか迷う—そんな時に効くのは「事実を短く言葉にする」ことです。「今日は先生とブロックであそんだね」「朝はバタバタしたけど、がんばって靴をはけたね」。行動の“過程”を言葉にすると、子どもは安心し、親も気持ちが整います。

別れ際は、抱っこの時間を30秒だけでも確保して「行ってらっしゃい、迎えに来るね」と同じ言葉で送り出しましょう。儀式化された短いルーティンは、移行不安を和らげます。

それでも心が追いつかない日も。そんな時は地域の相談先を“平時に”知っておくと安心です。釜石市のこども家庭センターCOCCOには保健師・助産師・公認心理師などの専門職が配置され、妊娠期から就学前まで切れ目なく相談できます。まずは「気になっていることを3つだけ」メモしてから電話や来所へ。小さな心配ほど早く軽くできます。

▽ホームページはこちら！

[こども家庭センターを設置しています | 釜石市 \(city.kamaishi.iwate.jp\)](http://city.kamaishi.iwate.jp)

皆さん子どもの事や生活の事それぞれ沢山の不安を抱えていると思います。そんな時こそ、不安を言葉にしたり、相談をしてみましよう！しかし、どのように言語化していいかわからないということがあると思います。そんな時はまず、とにかく文字にして書き出してみましよう！とにかく書き出すことで頭の整理が出来、考えがまとまり言語化がしやすくなると思います。これをジャーナリングといいます！是非皆さんもどうしたらいいかわからないという時があれば試してみてください！そしていつでもこども家庭センターではお待ちしております！今月も元気に頑張りましよう！！



まってるよ！

釜石保健福祉部こども家庭センター
0193-22-5121(子育て支援担当)

0193-27-5505(こども福祉担当・母子保健担当)

〒026-0025

釜石市大渡町3丁目15番26号