

「うちの子がいじめられているかも…」 「子育てに自信が持てません」 など **ひとりで悩まないで**

ひとりで悩まず、気軽にあなたに合った窓口にご相談ください。相談内容などの個人の秘密は固く守られます。

相談は臨床心理士など専門的資質を備えた教育相談員や医師、学生ボランティアなどがあたり、電話相談や面接相談など相談方法も多様となっています。

子育てに
悩みはつきものです。



一人で悩まず、相談しましょう。

こんな悩みがありませんか？

何度言っても
同じことばかり…

しつけの効果が現れるのには、時間がかかります。あせって、感情的になるのは逆効果です。

他の子どもは
できているのに…

成長には個人差があります。年齢や個性に応じて、分かるように教えることが必要です。

欠点ばかりが
気になる…

欠点は誰にでもあります。「良いところ」を見出しましょう。

岡山県青少年総合相談センター ~ハートフルおかやま110~

ホームページは、ハートフルおかやま110で検索
場所：岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館「きらめきプラザ」4階
岡山市北区南方2丁目13-1

6つの特色ある相談窓口が相互に連携し、青少年や保護者からのご相談に、迅速かつ的確に対応します。

相談窓口	電話番号	相談方法等	受付時間等
総合相談窓口	086-224-7110	電話・面接(要予約)相談・メール相談 sodan110@po1.oninet.ne.jp	8:30~21:30(相談受付)(時間外はメール)どんな相談もOK、相談内容に応じて他の窓口も紹介
教育相談	086-221-7490	電話・面接(要予約)相談	8:30~21:30(相談受付) いじめ、不登校、非行、教育、性格、行動等の相談
進路相談	086-224-1121	電話・面接(要予約)相談	8:30~17:00 不登校生徒や高校中途退学者等の進路の相談
子どもほっとライン	086-235-8639	電話・メール相談 kodomo@fine.ocn.ne.jp	17:00(土・日・祝日は8:30)~21:30(相談受付)学生ボランティアが受付 子ども自身の悩み、学習、性格、行動等の相談
すこやか育児テレホン	086-235-8839	電話・メール相談 sukoyaka@po1.oninet.ne.jp	8:30~21:30(相談受付) 親自身の育児の悩み、非行、教育、性格、行動、言葉、 心身の障害、発達の違い等の相談
ヤングテレホンいじめ110番	086-231-3741	電話・面接(要予約)相談・メール相談 youngmail@pref.okayama.jp	24時間受付(面接8:30~17:00)いじめなどの悩みや、非行、家出などの少年相談

岡山県総合教育センター

相談内容	電話番号	相談日時等
不登校・いじめなど学校生活に関すること 学業に関すること 家庭教育に関すること など	0866-56-9115	面接相談(要予約) 月・水・木・金曜日 9:00~19:00 火曜日 13:00~19:00
お子さんの発達や障害に関すること 障害のあるお子さんの学習面などの学校生活に関すること 障害のあるお子さんの家庭生活に関すること など	0866-56-9117	電話相談(随時) 月・水・木・金曜日 9:00~17:00 火曜日 13:00~17:00 ※土・日・祝日・振替休日はお休みです。
医師による教育相談	上記電話で相談予約	面接相談(要予約) 原則、毎月第4水曜日16:00~18:00 専門医が相談・助言を行います。

※面接相談では、親子それぞれに別の相談員が担当する並行面接を行うことができます。来談者の約7割が親子並行面接を行っています。
※保護者の希望により学校、医療機関等との連携が可能です。 ※医師による教育相談は相談日が変更になる場合がありますので、電話予約の際にご確認ください。

◆市町村教育委員会の相談所(室)・各地域の少年サポートセンター・青少年育成(補導)センターなど、このほかの相談機関については、ホームページをご覧ください。

主な相談機関 岡山県 検索

◆いじめ問題対応専門チーム相談窓口 TEL 086-234-2476

◆24時間対応 全国統一いじめ相談専用ダイヤル

なやみ言おう
0570-0-78310

児童・生徒のいじめについての相談 24時間受付

シリーズ **Q&A** 「感情のコントロールが苦手な子どもへのかかわり」

Q 小学校一年生男子の母親です。うまく感情のコントロールができないようで、ささいなことにすぐに反応し、泣いたり怒ったりしてしまいます。学校でも気に入らないことや思いどおりにいかないことがあると、自分の感情を周りにぶつけてしまうため友達とのトラブルが絶えません。幼稚園の時からちょっと気に入らないことがあると、泣き出し、それが延々と続き、泣いているときは何をどう言っても全く耳に入らないことがよくありました。毎日「今日は大丈夫?ちゃんとやってるかな?」と心配です。このような息子にどのように関わっていくのがよいのでしょうか。

A 感情のコントロールが苦手なお子さんですね。こんなとき、言葉や行動だけを見て、大人が、子どものかんしゃくを抑えようとしたら、感情のコントロールができないことを叱ってしまうのは逆効果になります。お子さんの様子をよく観察していると、背景に、何らかのきっかけや要因が必ずあると思います。それを探り、混乱してしまった後の対応ではなく、予防的な対応を考えていきましょう。

○自己肯定感をもてるようにする

活動や学習が、うまくできないなど少しつまずいたり分からないことがあったりすると、強い不安を感じてしまう場合があります。カッとなって途中で投げ出してしまいう前に、それまでの成果を言葉で伝えて自己肯定感を高めたり、そばに寄り添って、動揺を受け止めたりしてみましょう。「がんばってやったら、うまくできた」「手伝ってもらったけどちゃんとできた」という経験をたくさん蓄えることで、失敗があっても、前向きな態度で過ごすことができるようになりますと考えられます。

○感情を言葉で表現する方法を知る

自分のすることに自信がもてず、すぐに不安になって感情のコントロールが出来ないとき、自分の感情を言葉で伝えるのがうまくできないことが多いようです。自分が怒っているのか、困っているのか、悲しいのかが分からず、それが交じり合った感情を、かんしゃくや泣くこと、暴れることで表現してしまいます。感情を言葉で表すことは、相手に気持ちを受け止めてもらえ、気持ちがすっきりする、という効果があります。「今はできない」など拒否の言葉を穏やかに言えるようにしていきましょう。また、お母さん自身もモデルとなって気持ちを言葉で表して伝えてみましょう。そして、お子さんが、気持ちを言葉で表現できたときには、すかさずほめてあげることが大切です。

○感情をコントロールする方法を知る

感情がコントロールできなくなってしまったときは、気持ちが落ち着くまで強い働きかけは控え、少しでも自分で気持ちを立て直すことができる機会をつくりましょう。場所を変えることで、気持ちが静まる場合があります。しんどくなったら行ってもいい場所を知らせておき、そこで気持ちを落ち着けるようにすることは「悪いことではない」ことも合わせて伝えておくといでしょう。気持ちが落ち着いたら、もとの活動や場所に戻ることができるようきっかけをつくることも大切です。気持ちを切り替えられたときには、そのことを十分認めるようにしましょう。

お子さんの乱暴な言葉や行動にはきっと要因があると思います。周りの大人が、そこに目を向け共感的に接する中で、適切な表現の仕方や振る舞い方を育てていけるといいですね。

