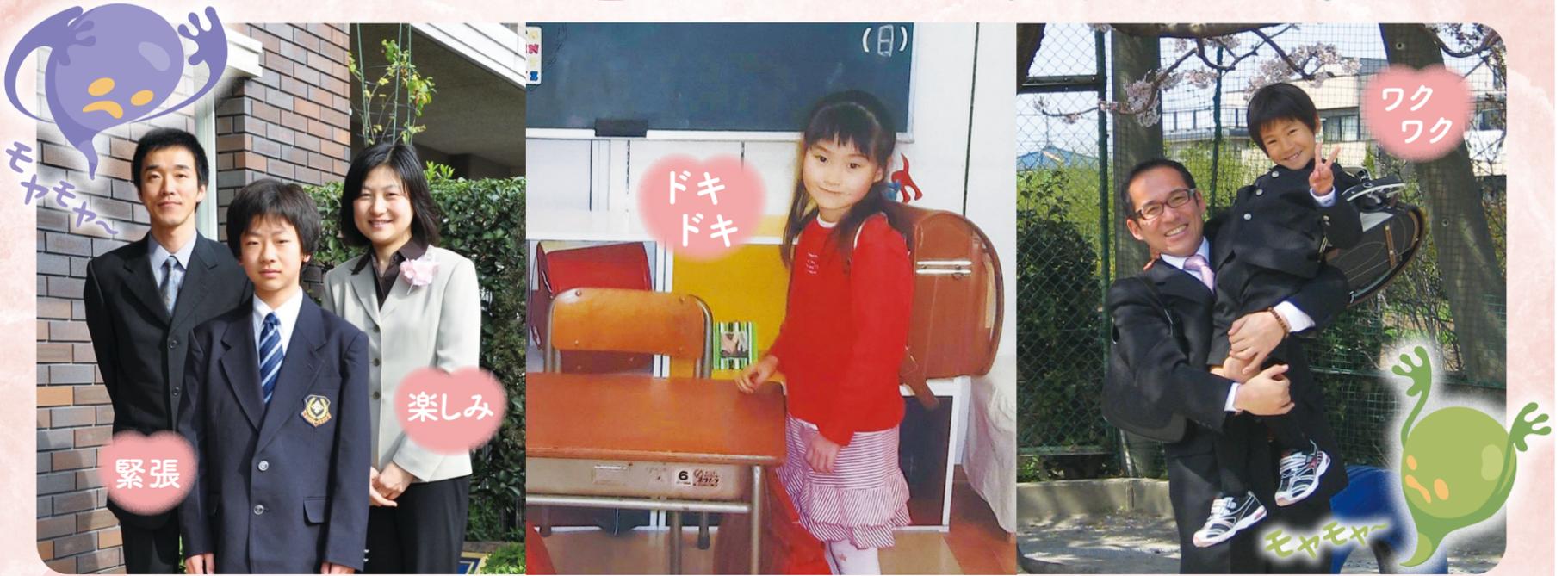


# にしとうきょう にしとうきょう

いこいな  
©シンエイ/西東京市



## 心を整え“春バテ”を乗り切ろう



春は子どもも大人もウキウキすることが多い反面、「新」と「変化」には注意も必要です。新しいことは誰でも、心身ともに負荷がかかりやすい状態。また、三寒四温の厳しい温度変化はストレスも強く感じやすい季節です。特に子どもは、なかなか不安を口に出せず、自分では気づかないこともあります。

「心の声を誰かに話せる、つぶやける」ことは、心身のバランスをとるのにとても重要。今回は、西東京市で活用できる子ども、子育て相談サポートをまとめてご紹介します。

- ▶秘書広報課 ☎042-460-9804
- ▶教育支援課 ☎042-420-2829

### Column

子どもにとって入園や入学・進学は、大人が思っている以上に大きな変化です。急な集団生活や学習に戸惑う「小1プロブレム」、自由時間の減少や人間関係の複雑化による「中1ギャップ」など、どちらも新しい環境に順応するストレスによるもの。この時期大切なのは、子どものちょっとした変化に気づき声をかけることです。

- 変化の中には、
- いつも以上に明るく興奮した様子
  - 食欲や口数が減り元気がない
  - ぼーっとしている時間が多い

などがあります。今までと違うな…と感じたときは話しかける回数を増やし、「気にしてくれている・見ていてくれている」と子どもに感じてもらうことが大切です。イライラや注意散漫、頭痛、腹痛、風邪をひきやすくなるなど体調面の変化が出ることも。生活リズムの変化による睡眠・休息時間の不足で、疲れている状況が長く続くことで一時的に不安定になることはよくあること。大切なのは無理をさせないことです。家庭ではリラックスできる環境づくりやアドバイスよりも、肯定的に子どもの話を聴くようにしましょう。不調が長引くようであれば、市の専門職員に気軽にご相談ください。それぞれの子どもに合わせた対応や学びがあるので、一緒に考えサポートしています。

教育支援課心理技術職



「なんかモヤモヤすること」  
「どうしていいかわからないこと」  
まずはLINEでも電話でも、  
専任スタッフに話してみませんか？

## 子どもも大人も、それぞれの心のサポート

お子さんのもしものとき、安心して話せる、つぶやける環境をつくっておきませんか？

無料  
匿名でも  
OK

子ども

大人

LINEで気軽に

### いこいな窓口 @西東京

18歳までを対象に、友だちのこと、学校のことなど。あなたの気持ちを気軽にLINEしてください。



友だち追加はこちら



話を聴いてほしい

### 西東京市子ども相談室 ほっとルーム

電話や対面、メールなど幅広く対応が可能。子どもに関する相談は大人も利用可

フリーダイヤル **0120-9109-77**

- 平日午後2時～8時
- (土)午前10時～午後4時
- ※(日)・祝・年末年始を除く

☎kodomosoudan@city.nishitokyo.lg.jp

こちらからいつでも相談できます



新たにはじめます

### ほっとルームレター (ミニレター)での相談

子どもが相談したいことを書いて切手を貼らずに郵便ポストに投函できる「ほっとルームレター」を今年度の一部の市立学校で試行します。

▶子育て支援課 ☎042-439-6645

LINEで気軽に

### こころ Hale・Hale @西東京市

18～39歳を対象に、仕事や家庭、人間関係など。



友だち追加はこちら

子どもの成長や  
学習の悩み

### 教育相談 センター

学校に行きたがらない、集団になじめないなど。それぞれの子どもに合わせた対応を、臨床心理士などが一緒に考えます。

☎042-420-2830  
平日午前9時～午後5時

体のこと

### からだと心の 健康相談 ダイヤル

日常生活の中で体や心に不調や不安があるとき。

☎042-438-4087  
平日午前9時～午後4時

※正午～1時を除く

