



教育相談だより

附属坂出学園 心の支援部 令和8年7月号

「夏休みのストレスと心の疲れ」

もうすぐ夏休みが始まります。楽しい気持ちがあふく一方で、「宿題は大丈夫かな」「友だちと会えなくなる」「家で一人の時間が増えるかも」と、子どもも保護者の方も不安や緊張を感じやすい時期です。

今回は「夏休みのストレスと心の疲れ」について、小中学校の児童生徒のみなさんと保護者の皆さまにお伝えします。

夏休みのストレスって？

ストレスは「大きな事件」だけでなく、毎日の小さな変化の積み重ねでもたまります。夏休みには、次のようなことがストレスになりやすいと言われています。

- ・ 夜更かしや寝坊で生活リズムが変わる
- ・ 宿題や習い事が多くて「終わらないかも」と心配になる
- ・ ゲームやスマホ、SNSの時間が増え、友だちとのやりとりに気をつかう
- ・ 家の人のペースと自分のペースが合わず、イライラしてしまう

保護者の方も、「長時間のスマホ・ゲーム」「生活リズムの乱れ」「毎日の食事の準備」などにストレスを感じている人が多いようです。「うちだけ大変」と思い込まず、多くの家庭で起こりやすいことだと受けとめていただけたらと思います。

「心の疲れ」のサイン

心が疲れてくると、いろいろなサインが出る場合があります。朝起きるのがつらい、体が重い感じが続く、頭が痛い、おなかが痛いと言うことが多くなる、イライラしやすく、ちょっとしたことで怒ってしまう、ぼんやりして集中できない、やる気が出ない、好きだったことがあまり楽しく感じられないなどです。

こうした様子が何日も続くときは、「だらけている」「甘えている」と決めつける前に、「心が疲れているサインかもしれない」と考えてみてください。夏休み明け前後は、子どもたちの心が不安定になりやすい時期だとも言われています。

おうちでできる心の休め方

夏休みのストレスをため込みすぎないために、次のようなことを少し意識してみてください。

子ども・保護者共通のポイント

- ・ 起きる時間と寝る時間を、毎日だいたい同じくらいにする
- ・ 一日に一つ、「今日ちょっとよかったこと」を思い出して話してみる
- ・ 「疲れた」「しんどい」と言ってよい雰囲気、家の中で意識してつくる

保護者の方へのヒント

- ・ ルールは「親が一方的に決める」より、「子どもと相談して一緒に決める」形にする
- ・ 「今日はここまでできたら十分」と、自分にも子どもにも合格点をゆるめに出す
- ・ 自分がとても疲れているときは、自分を責める前に、短い時間でも自分の休憩を確保する

保護者のストレスが強いと、子どものストレスも高くなりやすいと指摘されています。まず大人が少し楽になることが、子どもの安心にもつながります。1学期間がんばってきたみなさんが、自分らしく夏休みを過ごせるよう、心の支援部も応援しています。

附属坂出学園に所属している
スクールカウンセラーや
スクールソーシャルワーカーで
お便りを作成しています

心の支援部のめじるし
は、名札にさくらんぼの
絵が描いてあります



7月の相談日



◇幼稚園

14日（火）9時～11時：藤澤SSW
15日（水）9時～12時：大林SC
電話 0877-46-2694
（担当：豊田先生）

◇小学校

10日（金）15時～17時：川人SC
15時～16時：大林SC
14日（火）12時～16時：藤澤SSW
電話 0877-46-2692
（担当：井上先生）

◇中学校

1日（水）11時～17時：藤澤SSW
3日（金）11時～15時：谷淵SC
10日（金）15時～17時：藤澤SSW
15日（水）9時～13時：藤澤SSW
13時～17時：大林SC
電話 0877-46-2695
（担当：高橋先生）

＊予約をされる方は各園・学校の教育相談担当の先生までご連絡ください。詳しい時間をご案内します。

＊昼休みには子ども相談を行っています。

＊気になっていること、嬉しいこと、一緒に共有して欲しいことなど、遠慮なくご連絡ください。まずは、お話を一緒にしましょう。

お待ちしております。

【文責：SC 大林典子】