

# 教育相談だより



## “ひといちばい敏感”で悩んでいませんか？

例えば、『ちょっとした一言でよく傷ついてしまう』とか『些細なことが気になって仕方がないようだ』とか、『常に不安な気持ちを抱えて過ごしている』等、気になったことはありませんか。

いつも気にしていると、ストレスを感じやすくなり、心身のバランスを崩してしまいます。周囲からは、『わがまま』だとか『甘えている』、『大げさ』、『神経質過ぎる』等と誤解されてしまうことも多いようです。



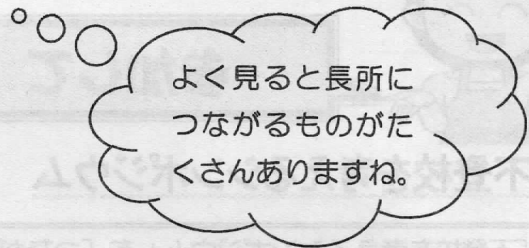
### とても敏感で傷つきやすい子供達の傾向は？



- ① うるさい場所が苦手
- ② すぐにびっくりする
- ③ 物事を深く考える
- ④ ユーモアのセンスがある
- ⑤ 痛みにとっても敏感
- ⑥ 他人の苦しみによく気づく
- ⑦ 匂いや外見など些細な変化によく気づく
- ⑧ 一人になる時間が必要 等 (引用文献より一部抜粋)

このようにみると、とても敏感で傷つきやすいところがあるようです。

しかし、共感力が高く、辛い思いをしている他人の気持ちが手に取るようにわかるので、人を思いやることができます。さらに、想像力が豊かで正義感が強い面もあり、深く物事を考える力が高く、人の気持ちや空気を読む能力にも長けているという長所もあります。



## <どう向き合う？>「自分のよさに気づく「きっかけ」づくりをしてみよう」

○マイナス言葉をプラス言葉で言い換える 【特長と考えよう】

例：「神経質」→慎重に行動する。「敏感」→よく気がつく 「周りを気にする」→心配りができる

○本音を言える友達・大人（自分の味方）をつくる

○「鈍感力」を磨く：些細なことを気にせずポジティブに物事を考える力

(自分に自信を持って堂々と過ごすための能力)

○リラックス呼吸法（教育相談だより68号・・・10秒呼吸法参照）

○緊張をほぐすツボ押し

e t c



引用文献：エレイン・N・アーロン「ひといちばい敏感な子」万年堂出版2015、月刊学校教育相談2019、9月号

# 困った時は、一人で悩まず、早めに気軽に相談を

子供のしつけのこと

学校生活に関すること

友達のこと

不登校やいじめのこと

子供の性格や行動のこと

など

春日部市では心配事や悩みに応えるために、幼児・児童・生徒及びその保護者等を対象に次の三つの施設で教育相談を行っています。どうぞお気軽にご相談ください。

## 教育相談センター

[春日部市教育センター2階]

電話 048-763-2220  
0120-88-4266\*  
こども電話 0120-24-8466\*  
火～金 9:00～19:00  
土・日 9:00～17:00

## 適応指導教室 そよかせ

教育相談センター大沼分館

[大沼中学校内]

電話(問い合わせのみ)  
048-737-1091  
月～金 9:00～16:00

## 適応指導教室 すくすく

教育相談センター庄和分館

[庄和南公民館内]

電話 048-745-1700  
月～金 9:00～16:00  
第2・4土 9:30～11:30

\*0120 発信はフリーアクセスです。携帯電話からはご利用できません。



## 参加して 共に考えてみませんか？

### 不登校を考えるシンポジウム

「不登校を考えるシンポジウム」を「つながりをもとめて」をテーマに、今年度も開催します。不登校の問題を「地域、親、友達とのつながり」の中で共に考えてみましょう。

- 日時 令和2年2月8日(土)  
午後1時～4時30分
- 会場 春日部市教育センター2階  
視聴覚ホール
- 内容
  - ・パネルディスカッション
  - ・講演  
埼玉大学 教育学部  
教授 馬場 久志 先生
- 申し込み等  
事前申し込み不要



### ステップ子育てサロン

お子さんが登校しぶりや不登校でお悩みの小・中学生の保護者の皆さんにお集まりいただき、お互いの情報交換を通して子供への支援について考えます。家族が元気を取り戻すため、参加してみませんか？

- 日時 令和2年3月3日(火)  
午後2時～4時
- 会場 春日部市教育センター2階 検査室
- 内容 子供への支援の仕方について
- 助言者 心理士 教育相談担当指導主事  
教育相談センター相談員
- 申し込み先 春日部市教育相談センター  
TEL 0120-88-4266  
048-763-2220
- 申し込み期限 令和2年2月25日(火)まで