

はなみずき

青少年指導センター相談室では、「傾聴・受容・共感」を柱にご相談に応じています。

NO.9 2025.1 発行

流山市中110番地

流山市生涯学習センター内

青少年指導センター相談室

TEL:04-7158-7830

新年を迎え、周囲の人たちとのコミュニケーション不足や悩みを察知したときに心がけたいのは「傾聴」です。「傾聴」とは相手の話を、相手の気持ちに共感しながら理解しようとするのですが、その考えに肯定的な関心を持って聴くのはかなり労力があるため、忙しい日常生活では難しいものです。そこで「ケイチョウ」を、状況に応じて使い分けるのも一案かと思えます。軽く受け流す「軽聴」、タイミングを計る「計聴」、型通りの投げかけを交えながらの「型聴」等…。相手が「聴いてもらって心が軽くなった。」と自らの解決策や方向性を導き出す意欲へとつなげたいものです。いずれかの「ケイチョウ」を実践し、周囲の人たちと心身ともに健康な1年を送りましょう。

心と身体は、つながっている。

不安・緊張



心臓が
ドキドキする

喜び・満足



疲れが
吹き飛ば



気分スッキリ
集中力UP!



適度な運動

やる気が
出ない…



体調不良

※心身関連の図

心身症とは？

ストレスに伴う身体の病気。

【主な症状】

頭痛、気管支喘息、めまい、
過敏性腸症候群 など

心の健康を保つ

リフレッシュ法！

自分に合ったリフレッシュ法を探して実践してみよう！

疲れたら、仮眠。



趣味を楽しむ。



短時間の瞑想。



スマートフォンから離れる。



(スマホデトックス)

ゆっくり入浴。



38~40℃
10分位がOK!

そろそろ、今年度も締めくくりの時がきます。

心身ともに整え、無理をせずに新年度の準備をしましょう！心と体はつながっています。

体だけではなく、心の健康を保つリフレッシュ法を試してみませんか？

交友関係を知ることが、

我が子を守ることに繋がります！



令和6年度も残りわずか！

友達との思いで作りに出かける機会も多くなります。

ところで、お父さん！お母さん！子ども達の交友関係を知っていますか？

【チェック1】

◎友だちの名前と顔が一致していますか？ どこに住んでいるか等を知っていますか？

子どもは成長するにつれ、行動範囲が広がり、友人関係も深まるものです。

機会を見つけ、友人の顔と名前や住んでいる場所等を把握してはいかがでしょうか？

【チェック2】

◎帰宅時間や外出について、把握していますか？

「どこへ」「誰と」「帰宅時間」等を必ず、親に伝えさせるようにしましょう。

スマートフォンがあればすぐに連絡が取れると過信せず、基本的な内容は把握しましょう。

また、友人の家に泊まったり・泊めたりは慎重にしましょう。

双方の親同士が連絡を取る等の確認が大切です。



【チェック3】

◎保護者の連絡先は役に立つ！

保護者同士、面識がないことは多々あることです。

しかし、顔を知っておくと連絡時にスムーズにいくものです。

また、電話番号等の連絡先を交換しておくとかの時に役立ちます。

【チェック4】

◎会話の中で友達の悪口を言うのは・・・。

友達は大切な仲間です。

もし、子どもが友達の悪口を言っていたら、まずは話を聞きましょう。

そして、良い関係性が作り上げられるようにアドバイスしてあげましょう。



子どもの言葉に耳を傾け、声を聴き、穏やかな気持ちで接しましょう。

親という字が“木の上に立ち見る”と書くように、見守りつつ支えてあげましょう。

お知らせ

相談時間を
延長します。

【日程】 1月31日(金)・2月7日(金)

【時間】 16時30分→18時30分まで延長。(受付終了18時)

【TEL】 04-7158-7830 ※来所希望者は、事前予約要。

相談室は通常、平日の月～金、9時30分～16時30分開設中！（第3水曜日は電話相談のみ）

㊟うですね。㊟なずき、考え、解決へ。㊟れでも気軽に、で㊟わ(電話)をどうぞ。