

## 学校保健委員会

愛媛大学教育学部附属小学校

PTA 会長 川崎 慎一

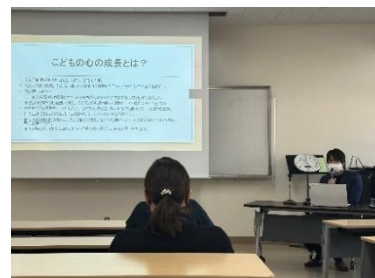
家庭教育部

令和7年12月9日（火）に附属小学校多目的講義室で、あかつきメンタルヘルスクリニック院長辻暁哉先生をお迎えして、「こころの健康講演会」を開催しました。

「子どものこころの成長に大切なこと」について、子どものこころの発達や子どものこころのメンテナンス方法などを教えていただきました。予防の大切さや親のこころの余力づくりが子どものこころの健やかな成長につながることを学びました。

### 《辻先生のお話》

- 子どもは、小学校中学年頃から自分と他者の違いを意識して、有能感や劣等感を感じるようになり、人間関係に疲れてしまうことがあります。
- こころのエネルギーは親との安心できる時間の中でしか充電されないため、家庭では子どもが安心して気持ちを吐き出せる環境づくりが大切です。
- すぐにアドバイスをしたり否定したりせず、寄り添いましょう。
- ゲームやスマホに依存的になり注意すると激しく怒ったり、何かいつもと違うなと感じたりする時は、何が負荷になっているかを考え、一度ペースを落としてゆっくり休ませることが必要です。家族で楽しい時間を共有しましょう。



### 【参加者からのご意見・ご感想】

- とても勉強になるお話ばかりでした。子どもの失敗を恐れず、先回りせずにこころのものをさしを作れるよう、見守っていきたいと思います。
- 知らず知らずのうちに子どもにプレッシャーを与えていたんだなあと感じました。今日帰ったら「あなたが元気であることが何より大事」と声をかけようと思います。家の外で消費してきたエネルギーの充電をさせてあげたいです。
- 親自身がもっと余力を持って子どもに接し、普段からこころの充電ができる家庭にしたいと思いました。