



令和7年5月20日発行
芽室町子育て支援課
子育て支援係 TEL 62-9733

5月のゴールデンウィークが終わった頃から、いつもより調子が悪く、気持ちが落ち込んだり、疲れを強く感じることを「五月病」と呼びます。4月から始まった新しい環境に馴染もうと頑張りがすぎていることが主な原因となっていることが多いようです。怠けようとしているわけではないので、ゆっくり休息できる時間を心がけて過ごしましょう。

こんな様子がみられたら疲れているサインかも？！

- ☐ いつもより元気がなく、表情が暗い
- ☐ 登所（園）したがない
- ☐ 「イヤイヤ」が増える
- ☐ いつもよりイライラしたり、何かとぐずる
- ☐ 「食べさせて」「着せて」「抱っこして」など甘えてくるが増える
- ☐ 食欲がなく、ご飯を食べたがらない
- ☐ 寝つき、寝起きが悪い
- ☐ 発熱、頭痛、腹痛などの訴えが続く

※こどもは自分の不調を上手に伝えられないことが多いので、大人がいつもより注意して様子を見てあげることが大切です。また、保護者の方も疲れが出てくる時期です。家族みんなで体調に気をつけていきましょう。

～具体的な対処方法は？？～

ポイント

肯定的なことばをかける！

- ◆「〇〇しなさい」「ちゃんとして」と叱らず、「少しずついいよ」「頑張ったね」といった肯定的な言葉は、こどもの心が軽くなります。

ポイント

話をじっくり聞く！

- ◆こどもの話をさえぎらないで、「そうか、そうか」とうなずいて聞いてあげましょう。こどもの言葉を繰り返すことも効果的です。

ポイント

スキンシップをたっぷり取る！

- ◆手をつないだり、抱きしめたりいつもよりスキンシップをとりましょう。一緒に遊ぶこともスキンシップになります。

ポイント

ゆったり過ごさせる！

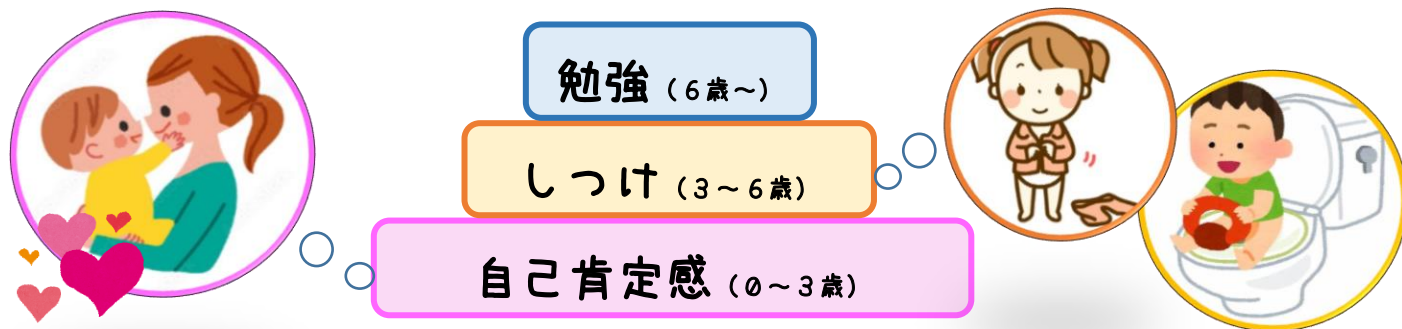
- ◆「はやく！」と急かす言葉は使わず、こどものペースを尊重してあげましょう。



疲れをためないためには、バランスのいい食事、早寝早起き、適度な運動も大切です！

子育てハッピーアドバイス！！ ～自己肯定感って？？～

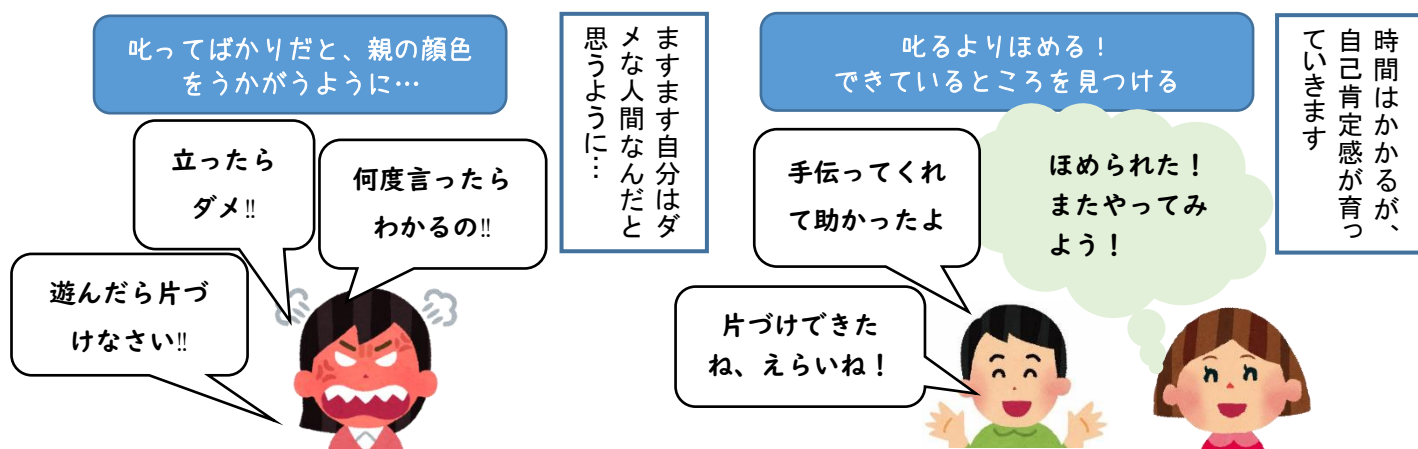
自己肯定感とは、「自分は大切にされている」「私は私でいいんだ」という気持ちのことです。この気持ちを土台にして、初めて可能になるのがしつけや生活習慣です。そして、それを土台にして可能になるのが勉強です。このように身につけたこどもは、6歳ぐらいになると色々な事に好奇心がでできます。



しつけやルールの根本にあるものは「相手を大切に思う心」です。「自分は大切にされている」と思えることで、初めて人を大切にすることができるようになります。心の土台が育っていないと、言え言うほど逆効果に…。

～自己肯定感を育む関わり方～

- ① 自己肯定感を育む一番有効で、一番簡単な言葉は「ありがとう」
→**ほめ言葉**が、心の土台をすくすく育てます！



- ② うれしい気持ち、つらい気持ちを「共感」する。
こどもは「自分の気持ちをわかってもらえた」「自分のことを大切に思ってくれている」と感じることができます。

- ③ 「話を真剣に聞く」だけで、「あなたは大切な存在だよ」と伝えることになります。



どうしても叱らなければいけないときは…



①
子どもの動きを止める

②
目線を合わせる

③
一言で

NG

離れた場所から感情的に叫ぶ



「だらしのないやつだ」等と人格を否定する