



すまいるだより

「社会で生き抜く力を身に付ける」

vol 16

【子育ての「相談」】
子育て世代包括支援センター
「えがお」（健康福祉課内）
電話 0241(62)6170
メール egao@minamizaiju.org

当 たり前のことですが、子育てに終わりはありません。オギャーと泣いてこの世に生まれてきてくれたそのときから、家族は「元気に育つこと」

や「一人前の大人になってくれること」を願いながら子育てをするのは、世界共通の親の想いのようです。

病 気をすれば着病し、日々のお弁当を作った持たせたり、間違ったことをしたとき

には全力で怒ったり、一緒に泣いたり笑ったりしながら育ててきた子どもも、多くの場合、小学校高学年の頃からだんだん親

に自分のことを話さなくなり、高校の頃には「うちの子、何を

考えているか分からない」「一人で大きくなったような顔して

過ごしている」と感じるようになります。

のように、子育てに終わりはなくても、親と子の

関係は変わっていきます。そこで今日は、子どもが親元を離れて社会で生活していくときに必要な力について紹介します。

進 学や就職で親から離れて生活するそんなとき、必要になるのは「自分で自分をケアできる」「困ったときにSOSを出せる」という力になります。

自 分自身をケアするためには必要な技は多岐にわたります。例えば、料理や洗濯、掃除などの生活スキルを身に付けることや、お金の管理ができるようになることがあげられます。

また、人にだまされやすかったり押し切られやすかったりする場合、「断り方」を身に付ける必要があります。

こうした実用的な生活スキルは、一朝一夕で身につくものではありません。お手伝い

やお小遣いの使い方を通して少しずつ具体的に教えていくことが大切です。

ま た、困ったときにSOSを出すためには、自分の気持ちを説明する経験を多くしていることが役に立つようです。

気持ちは目に見えない複雑なものなので、表現が非常に難しいものです。気持ちを表現する練習としては、日々のうれしかったことや楽しかったことを共有することから始めましょう。

さらに、過去に人に相談することで悩みを解消した経験がある人は、また相談しようと思えることができます。

ぜ ひ、そんな経験ができるように、周りの大人が本人に声をかけ、相談することのよさを実感してもらえるとよいのではないかと思います。

子ども自身には、親元を離れる前に「社会に出る」として理解してもらえたら、家族の安心材料をひとつ増やすことができます。そんなとき、子どもが気楽に読み物として手にとれるような本という形で、知識を提供することもお勧めです。

今 回「おすすめ図書」として紹介している「生きる冒険地図」という本もそのひとつです。専門家（精神科の看護師や医師、子ども支援の団体）が協力して作成した「社会で生きるためのヒント」がつまっています。その本の最後に「全部は解決できないけど、ちよっと楽しい時間を作るために毎日の生活を知恵と工夫と考えたこと」をこの地図にたくしましたという一文があります。

【おすすめ図書】
生きる冒険地図
NPO法人プルスマルハ／著
細尾ちあき／文と絵
【参考WEB】
子ども情報ステーション
https://kidsinfo.st.net/

【おすすめ図書】
生きる冒険地図
NPO法人プルスマルハ／著
細尾ちあき／文と絵
【参考WEB】
子ども情報ステーション
https://kidsinfo.st.net/

【おすすめ図書】
生きる冒険地図
NPO法人プルスマルハ／著
細尾ちあき／文と絵
【参考WEB】
子ども情報ステーション
https://kidsinfo.st.net/

【おすすめ図書】
生きる冒険地図
NPO法人プルスマルハ／著
細尾ちあき／文と絵
【参考WEB】
子ども情報ステーション
https://kidsinfo.st.net/

【おすすめ図書】
生きる冒険地図
NPO法人プルスマルハ／著
細尾ちあき／文と絵
【参考WEB】
子ども情報ステーション
https://kidsinfo.st.net/

【おすすめ図書】
生きる冒険地図
NPO法人プルスマルハ／著
細尾ちあき／文と絵
【参考WEB】
子ども情報ステーション
https://kidsinfo.st.net/



この本に書かれているように、さまざまな経験をしている専門家や相談相手からヒントをもらいながらやっていくことも、終わりのない子育てには必要なときがあるのかもしれない。