

# こころのやすらぎ



心理相談員  
大澤 八千代

## お手伝い

沖縄の八重山諸島では、水牛が人を乗せて運ぶ仕事をしています。その水牛は年をとって大変だろうと引退させてしまうとすぐ弱り亡くなってしまおうです。そのため一日一回でも仕事をしてもらっているとの事でした。

人も誰かの為に役に立っている、自分が認められていると感じることで、生きる力ややる気が湧いてくるものです。

子ども達にとつての自分以外の為にする行動のひとつに家庭でのお手伝いがあります。お手伝いは家の誰かの為に自分が役に立っているという事を実感できる行為です。

他の人の役に立つことによつて感謝されることは、幾つでも嬉しいことです。自己肯定感も育てることが出来ます。しかし、お手伝いを習慣化するのは大変だと感じると思います。ご家庭でも一度や二度トライしていることでしょうか。

ではどうしましょうか。まずは子どもの年齢や発達段階に合わせてできるお手伝いや、する頻度、一度にやる時間などの工夫が必要です。

子どものやりたいこと、子どもがやってみたいと思うもの、やりがいのあるものから始めることや、やり始めには口頭だけの説明では難しいので、大人が教えながら一緒にやるのが大切です。なので、時間に余裕がある時に始めるのが良いでしょう。

毎日というのはハードルが高いので週一日とか、その子に合った回数や時間を決めてあげましょう。そして大人はやれたことに対して、ありがとうと感謝の言葉をかけてあげましょう。失敗しながら上手になつていくので、上手にできなかった時は叱つたりしないで教える方が悪かったと思います、もう一度教えてあげましょう。  
お手伝いは親の為の手伝いではなく子どもが成長していくためのお手伝いだと思ひましょう。

そう思うと少し腹も立たないかも知れません。

子どもの発達が気になるときに読む心理検査入門  
安住ゆう子編集より引用抜粋

## 心理相談室の利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みの相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽に相談ください。

相談日・相談時間

相談日：毎週水曜日

相談時間：午後2時～5時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係  
(32) 2770 または (32) 9100  
0へおかけいただき、心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。

「もしかして」あなたがすくう 小さな手

11月は「児童虐待防止月間」です。

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

## 児童虐待とは...

児童虐待に関する相談件数は増加しており、子どもの生命が奪われるなど重大な事件も後を絶たない状況です。

虐待を受けたと思われる子どもを見かけた場合や、子育てに悩んでいる親御さんがいた場合は、児童相談所(全国共通ダイヤル)や町の窓口へ連絡・ご相談ください。匿名での連絡もでき、連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

子どもが安心して暮らせる地域づくりのため、地域の皆さまのご協力をお願いします。

児童相談所  
全国共通ダイヤル  
0570-1064-0000  
佐久児童相談所  
0267(67)3437

身体的虐待  
殴る、蹴る、投げ落とす、激しく揺さぶるなど

性的虐待  
こどもへの性的行為、ポルノグラフィの被写体にするなど

ネグレクト(養育放棄)  
家に閉じ込める、食事を与えないなど

心理的虐待  
言葉による脅し、無視など

問い合わせ先  
保健福祉課福祉係  
(32) 6522

## 新幹線夜間訓練走行を行います。

日時 11月27日(金)午前3時～4時  
区間・回数 長野駅～軽井沢駅 1往復  
問い合わせ先 JR東日本お問い合わせセンター  
050-12016-11600

## 火災について

朝晩と冷え込みを感じる季節となり、これからストーブ・電気こたつなど暖房器具を使用する機会が増えてきます。使用する前には、必ず点検をしてから使用しましょう。



11月9日から15日まで秋の全国火災予防運動も行われます。これを機に火災予防について、再度認識し火災から大切な生命、財産を守るよう心掛けましょう。

下記の表①は、平成26年中に発生した火災件数をそれぞれ比較したものです。表②は、火災の原因別となっています。

表① 火災件数

	全 国		長 野 県		佐 久 広 域	
総 数	43,632(※)		950		124	
種 別	建物	23,569	建物	442	建物	51
	車両	4,457	車両	93	車両	14
	林野	1,488	林野	42	林野	10
	その他	14,031	その他	373	その他	49

※全国の総数には表中4種別の他に、船舶火災86件と航空機火災1件が含まれます。

表② 火災原因別(火災の原因がはっきり判明しているものの上位4つ)

	全 国			長 野 県			佐 久 広 域		
原因別	放火	4,825	11.1%	たき火	156	16.4%	火入れ	14	11.2%
	たばこ	4,062	9.3%	火入れ	57	6.0%	たき火	8	6.4%
	こんろ	3,472	8.0%	たばこ	56	5.9%	こんろ	5	4%
	放火疑い	3,132	7.2%	こんろ	46	4.8%	ストーブ	5	4%

火災件数や火災の原因は地域によって差があります。特に火災原因別では、全国で放火が多いのに対し、長野県や佐久広域では、たき火や火入れが多く見受けられます。放火の対策としては、自宅の周りを整理整頓するようにしましょう。

また日ごろから下記の点に注意し、防火意識を高め火災を起こさないようにしましょう！



- ① 出かける前の火の元確認
- ② 調理中にその場を離れる時は火を止める
- ③ 寝たばこはしない
- ④ 火入れやたき火は風の強い日は避け、実施する時には消火できるものを準備する
- ⑤ 自宅の内外に関わらず、整理整頓をしておく

『無防備な 心に火災が かくれんぼ』

平成27年度全国統一防火標語