



巻頭言

(センター長 藤敷庸一)

このこの運営団体である白浜レスキューネットワークは、この夏も、小学生のキャンプを3つ運営します。どのキャンプも定員いっぱい、25名が参加してくれています。ここまで2つのキャンプを終えました。キャンプの名前は「SHEX キャンプ」です。今年で5年目を迎えます。SHEX とは、求める、探すという意味です。子どもたちに、大自然の中で、様々な体験を分かち合い、今まで知らなかったものを見つけることを目的としています。見つけたものから興味を膨らませ、将来に渡って、子どもたちが自分の人生の中で探求していくきっかけを作ることができたらと願っています。また、このキャンプは、日常を離れて、参加した子どもたちが、人として大切なことを分かち合う時間を持つことも狙いです。

今回のキャンプのテーマは「私たちは良いことをするために造られた」です。キャンプに参加した子どもたちの感想を見ると、キャンプで分かち合ったアファガニスタン復興に尽力された、故中村哲医師の諦めない姿勢について、多くの子どもたちが触れていました。そのことがとてもうれしく、自分にも、人のために何かできることがあるんじゃないかと考えてくれたことが、今後、子どもたちの中でどのように膨らんでいくのか楽しみとなりました。

さあ、3つ目も、遊びも、学びも、体験も、子どもたちの期待の一步先を提供できるように頑張りたいと思います。

白浜レスキューネットワーク
子育てセミナー(1)(2)

親子でホッとリラックス /

肩の力を抜いて
楽しむ子育て

～心と体をほぐして、子育ての悩みを解消しませんか?～

定員 先着大人20名

対象・・・子育て中のママ・パパ・その他ご家族



第1回

2026 年 10 月 13 日 (火)

10:00～11:30

以降 12:00 まで個別相談

～わらべ歌でお子さんと
一緒に遊びましょう～わらべうたを使った親子ふれあい遊び
心と体をゆったりほぐします。

第2回

2026 年 12 月 1 日 (火)

10:00～11:30

以降 12:00 まで個別相談

～子育ての大切なこと
みんなでしゃべりましょう～ソーシャルメディア(スマホ・SNS)との付き合い方など、
子育てのリアルな疑問や悩みについて
気軽に話し合おう。

☆両日でも、どちらか1回のみの参加でも構いません

子育てセミナー(1)(2)を開きます

10月13日(火)と12月1日(火)に、主催:白浜レスキューネットワーク、運営:くまのつ子児童家庭支援センターのこのこで、「子育てセミナー(1)(2)」を開催します。会場はいずれも、白浜町児童館です。通信今月号の3頁に、チラシを掲載して、申し込み方法を記載しておりますので、ぜひご覧ください。

セミナーは、乳幼児の子育て中の保護者や家族の方、福祉や教育関係の方々や地域の方々などでも、ご参加いただけます。「頑張るママ・パパ・支援者のための肩の力を抜いて楽しむ子育て」心と体をほぐして、子育ての悩みを解消しませんか?と銘打って、開催します。

講師は田中知恵さんです。地域で多くの親子に寄り添ってきた上富田在住の助産師の先生です。また、保育所・幼稚園・地域での講演や小中学校の出張授

夏休み後半から、休み明けの子どもたち

小学校高学年から中学生期の関わり方

今年の夏も厳しい暑さが続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

今回は、高学年から中学生期に焦点をあて、夏休み終盤から二学期にかけて見られやすい心身の変化と家庭でできるかわり方についてご紹介します。

この時期、子どもたちは二学期を楽しみにしている一方で、「学級でうまく過ごせるかな?」「勉強についていけるかな?」「友だちとの関係は大丈夫かな?」などさまざまな不安や緊張を感じやすくなる頃です。

特に高学年から中学生にかけては、

こころも身体も大きく変化、成長する時期です。自分自身や、他者とのかわりについて深く考えるようになります。すると、自分で解決しようとする一方で、「周りに心配をかけたくない」「うまく説明ができない」と悩みを抱えてしまったり、(2頁に続く)



通信

のこのこ
くまのつ子 児童家庭支援センター令和8年8月号
(第05号) (通算39号)

運営者

特定非営利活動法人白浜レスキューネットワーク



（1頁から続く）何に悩んでいるのか分からなくなったりすることがあります。

そうなる、夏休み明けに不安や緊張が現れることは自然なことです。適度であるならばがんばる源にもなります。ただ、不安や緊張が大きくなりすぎると、こころや体、行動に困ってしまうかたちで表現されます。

○夏休み後半から二学期にかけて見られやすい子どもたちの心身の変化

①態度の変化

- ・学校の話には、表情が曇る。話を避ける
- ・なんとなく元気がない
- ・ぼんやりと過ごす時間が増える
- ・好きなことも楽しめず、やる気がでない
- ・心配することが増える
- ・周りの人の目を気にする様子が見られる
- ・ちよつとしたことで落ち込む、泣く

②身体の変化

- ・朝になると「頭痛」や「腹痛」を訴える
- ・食欲の減退、反対に増加がみられる
- ・なかなか寝つけない、朝起きられない
- ・「疲れた」「しんどい」「だるい」が口癖に
- ・肩や首が凝っている様子が見られる
- ・風邪ではないのに不調の日が続く

③行動の変化

- ・生活リズムが一段と乱れていく
- ・「学校に行きたくない」と話す
- ・笑顔が少なくなる
- ・些細なことで怒りっぽくなる
- ・反抗的な態度が増える
- ・普段より甘えたり、そばにいたがる
- ・家族との会話が減る（一人でいたがる）

○関わるうえでのポイント

①「いつもとの違い」に目を向ける

ひとつひとつの反応や行動ではなく、「普段」「いつも」と比べてどのような変化がみられるかという視点が大事です。前述したように、子どもたちは不安や緊張、しんどさや悩みに気づくことは苦手です。変化を言語化することは困難です。だからこそ、大人たちが変化に気づき、気づきを言葉にして伝えることが大切になります。

例：「最近、元気がないように見えるね」「いつもより疲れているように感じるよ」「イライラすることが増えているように見えるよ」

家族の気づきは、子どもにとって「自分のことを見てくれている」という安心感や、気持ちを整えるきっかけにもつながります。

②「気持ちを否定せず、まず受け止める」

「そんなこと気にしなくていいよ。」「頑張れば何とかなるよ。」と励ます前に、「そう感じているんだね。」「学校が始まると思うと心配になるよね。」など、お子さんの気持ちを受け止めることが大切です。すると、「話しても大丈夫」と感じやすくなり、安心して相談しやすい関係作りの土台となります。

③理由を急いで聞き出そうとしない

「どうして学校に行きたくないの?」「何があつたの?」とすぐに理由を尋ねたくなりますが、多くの場合、応えることがむずかしいです。理由を訊くのを急がず、「何か気になることがあるのかな。」「話したくなったらいつでも聞くと伝え、安心して話せる雰囲気をつくるのが大切です。

④生活リズムを少しずつ普段モードに戻す

始業式の約1週間ほど前から、生活リズムを整えていくことも大切です。新学期の学校生活へ移行しやすくなりますし、心身へのストレス・負担の軽減にもつながります。

・起床時間を徐々に普段の生活に戻していく

・夜更かしを少しずつ減らす

・朝食を食べる（できるだけ同じ時間帯に）

・適度に体を動かす（朝夕など涼しい時間帯に散歩、室内で一緒にストレッチなど）

生活リズムを整える際には、お子さんと一緒に考えてみることで、自分で考え、決めたことは、親に一方的に決められることよりも取り組みやすくなります。また、話し合うことで、お子さんの今の気持ちや考えを知るきっかけにもなり得ます。

○保護者の皆様にとっても心配や戸惑いが生じやすい時期

①子供たちのしんどさの複雑さ

お子さんの様子が気になることがあれば、ご家庭で抱え込まず、信頼できる人や学校、相談機関などに相談する、話を聞いてもらうことも大事にしてください。

子どもたちは、家庭と学校で異なる様子

を見せることがあります（家庭では元気に過ごしていても学校では不安を抱えていたり、学校でがんばっている分、家庭で疲れや甘えが出たりなど）。子どもたちのしんどさは様々で、複雑に絡み合っており、すぐに解決できないことも多いです。

②理解の幅とつながりを広げる

だからこそ、子どもたちをさまざまな視点で見守っていく理解の幅を、保護者の皆様、支えてくれる方々と一緒に広げ、深めていくことが重要です。かわる側の保護者の皆様「一人ではない」「支えられている」と感じられることが、お子さんの支えに、安心・安全感につながります。

③どうぞ、ご相談ください

保護者の皆様が一人で抱え込んで孤立していくことがないように、このこも一緒に考え、少しでも皆様のお力になればと思っております。どんな些細なことでもかまいません。気になること、心配なことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

何かお困りごとがございましたら

まずはお電話・LINE・メールでご相談ください

☎ 0739-45-8818

LINE くまのっ子のこのこ



✉ nokonokojikasen@gmail.com



白浜レスキューネットワーク 子育てセミナー(1)(2)

親子でホッとリラックス／

肩の力を抜いて 楽しむ子育て

～心と体をほぐして、子育ての悩みを解消しませんか?～



講師紹介

講師：田中知恵 先生（ちえの和助産院）

地域で多くの親子に寄り添ってきた助産師の先生です。

温かいまなざしで、日ごろの子育てがちょっと楽になるヒントを届けていただけます。



第1回

2026 年 10月 13日（火）

10:00～11:30

以降 12:00 まで個別相談

～わらべ歌でお子さんと
一緒に遊びましょう～

わらべうたを使った親子ふれあい遊び
心と体をゆったりほぐします。



第2回

2026 年 12月 1日（火）

10:00～11:30

以降 12:00 まで個別相談

～子育ての大切なこと
みんなでおしゃべりしましょう～

ソーシャルメディア（スマホ・SNS）との付き合い方など、
子育てのリアルな疑問や悩みについて
気軽にお話ししましょう。



☆両日でも、どちらか1回のみの参加でも構いません

定員 先着大人20名

対象・・・子育て中のママ・パパ・その他どなたでも

申込み用LINE
QRコード



会場

白浜町立児童館 2F 和室

〒649-2324 和歌山県西牟婁郡白浜町十九瀬226-12
(電話 0739-45-3443)

持ち物

- ◎ 水分補給用の飲み物、タオル等
- ※ 動きやすい服装でお越しください
- ✳ お子様と一緒に参加可能です

申込み 問い合わせ

児童家庭支援センターのこのこ

☎ 0739-45-8818

※LINEでもお電話でも
申込みいただけます
LINEで申込みの場合は、
氏名を送っていただくと返信いたします

主催 後援 助成

特定非営利活動法人 白浜レスキューネットワーク
(運営：くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ)
白浜町、白浜町教育委員会
わかやま市民生協 地域コミュニティー支援





暦の上では立秋とは言え、まだまだ残暑厳しい毎日です。

夏休みの間は広場にも幼稚園、保育園に通っている兄弟さんや、小学生の兄弟さんも来てくれて、いつも以上にぎやかで楽しい広場となりました。久しぶりの再会で大きくなった姿を見せてくれたお友達もいて、嬉しく思いました。



9月の予定

親子ひろば 9月14日(月) 自由遊び・紙芝居など 9月28日(月) 9:30～11:00	親子リトミック (定員) 8組 9月16日(水) 10:00～10:50頃 申し込みが必要です。動きやすい服装でお越しください。
のこのこ赤ちゃん食堂 9月8日(火) 開始時間 11:00～ (親子 100円) ※大人一人増えるにつき+100円 (定員) 20組 どの年齢の子どもさんにも 利用していただけます	のびのびリトミック (定員) 3組 9月3日(木) 10:00～11:00頃 ♡子どもさんの発達が気になっている保護者さん、 大勢のお友達がいる場所が苦手な子どもさんなど が対象です。詳しくはお問い合わせください。

※ 申し込み方法を変更しました ※

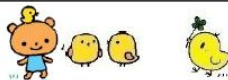
※お申し込みはいつでも、直前回終了後、午後から受け付けております。

のこのこ食堂・親子リトミック・のびのびリトミックにつきましては右のLINEにてお申込みください。

定員数に達した場合はLINEの返信にてお知らせさせていただきます。

※ 記入していただくこと ※

①お申込みいただくイベント名(のこのこ食堂等) ②氏名(ご参加いただく親子様全員) ③お子様の生年月日
④住所 ⑤電話番号 ⑥食堂の場合アレルギーの有無
初回申し込みの方は①～⑥の項目、2回目以降のご利用の方は①②⑥(⑥は食堂のみ)の項目を記入ください



※ 開催場所について ※



日	9/14・28(月)	9/3(木)	9/16(水)	9/8(火)
内容	親子ひろば	のびのびリトミック	親子リトミック	のこのこ赤ちゃん食堂
場所	白浜バプテストキリスト教会 白浜町 3137-9 (TEL 0739-45-8818)			

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら、子育ての悩み等お話もできます。はまゆう病院駐車場をご利用ください。

※ 授乳スペース、おむつ替えスペースあります ※



くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ
連絡先 TEL・FAX 0739-45-8818



のこのこインスタ



のこのこ HP



G mail

