



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

「こころ」の「こころ」

よりそう

皆さんは「寄り添う」ということを、日常生活の中で意識することはありますか。当然、いちいち意識しながら生活していることはないと思います（私もそうです）。そこで、改めてこのことを考えてみました。

「寄り添う」の意味を調べてみると「共感して支え合う」「気持ちをはかろうとする」といった心に関する内容が多くみられます。まさに「専門家よりも地域の身近な人の方が心の支えになる」ということを聞くことがあります。確かに、専門家は知識や情報をたくさんもっているかもしれませんが、もしかすると十分に相手の不安や心配など、心に寄り添うことができていないこともあるのかもしれない。そんな時に、身近な方がその部分を担ってくれる、ということもあるのでしょうか。また、よく保護者の方でも、お子さんの成長や状態が心配になりすぎて、たくさんのお見舞いや専

門書、ネットでの情報などをかき集めて、いわゆる「頭でっかち」になってしまったり、情報過多で「何が何だかわかんなくなってしまう」と話される方もいらっしゃると思います。

ある程度の情報をもっていることは安心材料になることは確かですが、大切なことは目の前の相手と共にいるということだと思います。親子の関係に限らず、あらゆる関係や場面で、話をしたり聞いたり、考えたり、見守ったり、手を貸したり、黙って空気のようにならざるを得ない「いる」の方法は様々です。その「コミュニケーション」と関係性の中で「いま・ここ」を一緒に過ごすことが寄り添うことになり、そこから次の一歩が動き出していくのだと思います。物理的に一緒に過ごさなくても、「コミュニケーションをとることはできません。そうしたい変化していく」「いま・ここ」を一緒に感じることが大切なのではないでしょうか。

こういっただことは感覚的なものなので、それぞれの寄り添いがありますし、良い悪いの判断もありません。ですが、その寄り添いが一方的なものになっていないか、足を止めて振り返ってみることが必要な時もあるかもしれません。自分の不安や心配が先立っていないか、文字面

をおったり頭でっかちになっていないか、ちゃんと「いま・ここ」の変化についていけているか。自戒しながら過「い」きたいものですね。

いつも『こころ』を読んでくださり、ありがとうございます。おかげ様で10年目を迎えることができました。これを機に、町ホームページから10年分の『こころ』をご覧いただけるようになりました。「1. こころば解説編」「2. エピソードからみる発達障害・いじめ・虐待・不登校など」「3. 心理学の視点からみた日常のこと」に分けて掲載されています。ここまで続けてこられたことに感謝しつつ、これからもこころの「コラボレーション」につながるようなきっかけをつくっていきたいと思います。引き続き、どうぞよろしくお願いたします。

10月1日から町ホームページにて『こころ』を公開します。
トップページ↓教育・文化↓『こころ』こころの「コラボレーション」

10月は「里親月間」です

子どもが健やかに成長するには、家庭で暮らす時間や経験がとても大切です。様々な事情で、親もとて暮らすことができない子ども（0から18歳まで）を自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で、成長をサポートするのが里親です。

健やかな育ちの場を求める子どもたちのために、里親家庭を募集しています。

「里親の種類」

養育里親
家族と暮らせない子どもを一定期間、自分の家庭に迎え入れて養育する里親です。

専門里親

養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親です。

養子縁組里親

養子縁組によって、子どもの養親になることを希望する里親です。

親族里親

実親が死亡、行方不明、病気による入院などにより、養育できない場合に祖父母などの親族が子どもを養育する里親です。

【問い合わせ】

長野県佐久児童相談所
電話 0267-673433
地域里親家庭サポートセンター
電話 45-1081

ひとりで悩まないで！
みなさんの相談を待っています

日々の育児・子育てや子どもに関する様々な悩みをお聞かせください。

【相談窓口】

子育て支援センター「るるる」
電話 45-5744
長野県子ども支援センター
(月曜～土曜10時から18時まで)
子ども専用ダイヤル(無料)
電話 0800-80008035
おとな専用ダイヤル
電話 026-2259330

歴史民俗資料館からのお知らせ

歴史民俗資料館 特別企画展
「軽井沢のルーツを探る！この土地に住んでいた縄文人とは？」
(長野県地域発元気づくり支援金活用事業) 関連イベント

●文化講座

とき 10月23日(土)
13時30分から15時まで
中央公民館 講義室
講師 水沢 教子氏
(長野県立歴史館学芸員)

演題 「全盛期の縄文土器をよむ」
30名

対象 小学生以上

参加料 無料

受付 10月1日(金)9時から
電話・窓口にて

【申し込み・問い合わせ】

歴史民俗資料館 42-6334
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となる場合があります。