

困難を乗り越えるための心の力 子どもの「レジリエンス」を育むには

●「レジリエンス」とは

レジリエンスとは「逆境に負けず、困難から立ち上がる力」のことです。物事を前向きに捉えたり気持ちを切り替えたりしながら、つらい状況に適応していく能力を指します。

テストの成績が悪かった、友達とけんかをした——など、子どもは日々の生活で多くのつまずきを経験します。また社会が情報化・多様化し、さまざまなストレスを感じる子どもが増えている中で、レジリエンスは欠かせない力の一つです。

●何歳からでも育つ力

子どものレジリエンスは、幼少期からの小さな失敗や成功の体験を通して育ちます。育ち方には周囲の環境が大きく影響するので、最も身近な存在である親の関わり方は、特に重要です。

レジリエンスは対人関係にもいい影響を及ぼすことが分かっています。大人にとっても大切な力で、何歳になっても伸ばせます。次のことを意識して育んでいきましょう。

《家庭で育むための子どもとの接し方》

①気持ちに共感する

つまずきを経験した子どもに「気にしない」「そんなことないよ」と感情を否定したり、他人と比べたりするのはNGです。「いやな思いをしたね」と共感し、挑戦する過程やできたこと、いいところをほめてあげましょう。共感されると子どもは安心して話ができ、心が落ち着きます。

②手伝いをさせる

子どもは手伝いをすることで「信頼されている」「頼られている」という自信が生まれ、自分が家庭の大切な一員だと実感できます。子どもの年齢に合わせた手伝いをさせてみましょう。

③先回りで手助けをしすぎない

「失敗しないように」と親が先回りをして、手助けをしすぎないことが大切です。つまずいたときにどう対処するか解決方法を一緒に考え、根気強く見守り寄り添うことで、失敗を恐れないう心を育てましょう。

9月の健康カレンダー

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、内子町保健センターまでご連絡ください。

特定健診、腹部超音波検診、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がん）、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
8（日）	午前8時～11時30分	五十崎自治センター

乳がん検診（マンモグラフィー）

日	受付時間	場所
4（水）	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	五十崎保健センター
9（月）		内子保健センター
26（木）		
27（金）		
27（金）		

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
6（金）	午前9時30分～11時	内子保健センター	乳幼児
11（水）		五十崎保健センター	

7・8カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
19（木）	午後1時～1時15分	内子保健センター	6年1月・2月生まれ

2歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
12（木）	午前9時～9時30分	内子保健センター	4年6月・7月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター

☎0893（44）6155

9月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：12（木）・26（木）の午前10時～午後3時30分
場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
予約・問い合わせ：松山西年金事務所
☎089（925）5110

●行政相談

日時：10（火）の午前9時30分～正午
場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：17（火）の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごとと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893（44）3820

●人権相談

日時：10（火）の午前9時30分～正午
場所：五十崎自治センター
問い合わせ：住民課 ☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
1（日）	おおくぼこどもクリニック（大洲市）	0893（57）9366
8（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
15（日）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
16（月）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
22（日）	大洲ななほクリニック	0893（25）7710
23（月）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
29（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893（23）1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時（日曜・祝日） ○夜間：午後7時～10時（平日、土・日曜日）

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	日中：加戸病院	0893（44）5500
	夜間：喜多医師会病院	0893（25）0535
木	日中：大洲記念病院	0893（25）2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211
金・土	大洲中央病院	0893（24）4551
日	日中：大洲中央病院	0893（24）4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894（22）3211