ペアレント・トレーニング

株式会社エスエムディ
2026 年 8 月

長い夏休みも終わり、いよいよ新学期が始まります。
新しい学期は、大人が思っている以上に子どもたちにとって大きな環境の変化です。
「学校に行きたくない…」「なんとなく元気がない…」「イライラしやすい…」そんな姿が見られることも少なくありません。
この時期に大切なのは、頑張らせることではなく、「安心して過ごせる環境」をつくることです。

新学期にできる 3 つの準備

1. 生活リズムを整える

夏休み中は生活リズムが崩れやすくなります。起きる時間・寝る時間・食事の時間を学校生活に合わせて少しずつ戻していきましょう。生活リズムが整うことで、朝の負担が軽くなり、気持ちも安定しやすくなります。

2. 子どもの気持ちを受け止める

新学期は、不安や緊張から「学校（園）へ行きたくない」「友達に会うのが不安」「勉強が心配」など、さまざまな気持ちが出てくることがあります。そんなときは、「頑張りなさい！」「みんなも行っているよ！」ではなく、「そう思っているんだね」「不安なんだね」「話してくれてありがとう」とまずは気持ちを受け止め、安心して話せる時間をつくりましょう。

3. 小さなサインを見逃さない

新学期のストレスは、体や行動の変化として現れることがあります。

□朝起きられない　□頭痛・腹痛　□食欲がない
□イライラする　□無口になる　□涙が増える　□癇癪が増える

これらは「甘え」や「怠け」ではなく、心や体からのサインかもしれません。
まずは、ゆっくり話を聞き、お子さまの様子を見守りましょう。

今日からできる「できた!」を増やす関わり

新学期は注意されることも増えがちです。だからこそ、小さな成功を見つけて伝えてあげましょう。

『朝起きられた』　『制服に着替えられた』　『学校（園）へ向かえた』　『笑顔で帰ってきた』

小さな「できた」を見つけて、「できたね」「頑張ったね」と伝えてあげましょう！

おうちで実践！3 つのポイント

・朝日を浴びる
・「早く！」ではなく、「一緒にやろう」
・1 日 5 分、親子でゆっくり話す時間をつくる

「学校（園）へ行けた」だけが成功ではありません。朝起きられたこと、支度ができたこと、「行きたくない」と気持ちを言葉で伝えられたことも大切な一歩です。
小さな成長を認めることが、お子さまの安心感と自己肯定感につながります。
お子さまの小さな頑張りを認め、温かく見守りながら、一緒に新学期をスタートしていきましょう。