「家庭教育を実践する日」

News Letter 令和７年５月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組を毎月紹介しています。

５月病もへっちゃら！ ストレスの対処法を学ぼう

ストレスとうまく付き合うには

５月、新年度のスタートから一か月が過ぎるころとなると、そろそろ疲れが出始める時期になってきます。なんだかやる気が出ない。ちゃんと眠っているのに朝起きると体がだるい。食欲がない。これらは、いわゆる五月病と言われます。五月病は、ストレスが原因で起こる自律神経の乱れによる心や体の不調です。無理をせず、生活習慣を見直してストレス解消することが大切です。下記に示した岐阜県家庭教育特設サイトには、「ストレス軽減」についての動画があります。親子でストレス軽減について学ぶことができます。

２つのコツでストレスは軽減できる

同じ出来事に対してもストレスを感じたり感じなかったりします。これは、ストレスをどのように認知するのかが違うからです。動画には、４つのタイプが紹介されています。ストレスの感じ方は、人それぞれの癖があります。自分の癖を知ることもストレス軽減の第一歩になります。

また、動画には、「アサーショントレーニング」についても紹介しています。アサーションとは、自分も相手も大切にするコミュニケーション術です。どのような振る舞いをしたら、自分の思いを相手に正しく伝えられるのか、ちょっとした心遣いで、人とのコミュニケーションがより円滑になります。その結果、ストレスが軽減される場合があります。親子で動画を見ながら、事前に学ぶことによって対処もできますね。

特設サイト「みんなで家庭教育」開設！

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴、地域の家庭教育の取組みを参考にするなど御活用ください。

https://gifu-kateikyouiku.jp

詳しくは岐阜県のHPで

岐阜県 家庭教育 検索

動画をブラッシュアップしました！

「ストレス軽減」

●**家庭教育を実践する日とは？**

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。**5月は8日、18日、28日**です。

●**家庭教育に関するご相談は**
岐阜県 県民生活課 生涯学習係
TEL 058-272-8752

このNewsLetterは岐阜県HPにも掲載しています。
https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html