



# kotona (コトナ) 家族カフェ tunagu(つなぐ)

学童期・思春期の子育てに忙しいご家族のみなさん、いっしょにお話しませんか？

「tunagu(つなぐ)」では、最近学校へ行きたがらない…そんなお子さんやご家族の方を対象にした、気軽にお話しできる場所です。

どうぞお気軽にお越しくださいね♪

●開催日 毎週 (月～金)

●時間 10:00～12:00 14:00～16:00

●場所 行政サービス庁舎 1階  
中能登町こども家庭センター

## 相談窓口「kotona」についてご紹介♪

kotona(コトナ)はフィンランド語で「at home」の意味です。

子どもとオトナが合わさったような言葉のように共に支え合い、共に成長できたら素敵ですね。また、子どもでもない、大人でもない思春期のお子さんにも寄り添っていきたい、そんな思いを込めました。


その子らしい成長、その人らしい子育て、家庭ごとの幸せを尊重しながら保護者の皆さんと一緒に見守っていただけたいです。

I am OK. We are OK. All OK !!

- 相談は1時間程度(無料)です
- 事前に電話でお申し込みください
- お子さんの参加も可能です
- 秘密は厳守いたします



中能登町こども家庭センター(中能登町役場 健康保険課)  
予約 高島(子ども家庭支援員)まで  
電話 (0767) 72-3932  
(※現在、回線工事中のため開通までは72-3134)

「つなぐ。」 

NO 45 歩 令和5年5月10日

こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

ゴールデンウィークのお休みはいかがでしたか？子ども達だけでなく私達大人も、休み明けはいつもの生活リズムに戻すことが大変ですよ。ギアを上げてスタートした新学期、そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。幼い頃、日曜夕方のアニメをみると憂鬱な気持ちになり、明日からまた1週間が始まる。そう思うと、うまく言葉にできないけれど不安で心がザワザワした記憶があります。そして、それは大人になった今も続いています。

“行きたくないな…休みたいな…” そんな気持ちは、きっとみんな心の中にあるのかもしれませんがね。でも、お子さんから実際に行きたくないと言われると、どうして？と頭が真っ白になり、毎日の生活に起こった急な変化を簡単には受け止められないと思います。同時に、大切なお子さんが悩んでいると、おうちの方も不安になりますよね…

子ども達にとって家庭は、自分の心がどんな状態であろうとも一番の居場所。心を休め、夜は眠り、ご飯をちゃんと食べられる。そんな場所があることにほっとします。

もしかしたら、私達大人にできることは寄り添おうとする心。大切なのは子どもを信じる気持ちかもしれません。「家族は応援しているよ。」というメッセージが、自分のことを信じてくれている人がいるという安心感と生きる力になるのだと思っています。頭でわかっているけど、とっってもむずかしいことだと思います。そう思えるには時間がかかるかもしれません。

だから、一人で抱えないでくださいね。一番大切なのは“つながる”ということ。一人で悩まず、家族で抱えず、どこかにつながること、手をつなぎ、心をつないで、今悩みながらもサインを出してくれたその子をみんなで見守ってあげたいと思うのです。

子ども達だけではありません。頑張ろうとしても気持ちが追いつかない、いつも一人だと感じてしまう、そんな時にも、いつでも話にいらしてくださいね。相談窓口“tunagu”（つなぐ）はご家族みなさんの場所です。手をつなぎ、心をつなぎ、今日が明日につながりますように🍀  
「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。  
今日もお付き合いいただきありがとうございます♪

