



丸亀市こども家庭センター連携相談窓口  
利用者支援事業基本 I 型

2026年

春号

# 「にこつと」通信



「にこつと」は、丸亀市の0歳から18歳までの子育て中の保護者の相談・情報提供・連携を行う窓口です。臨床心理士等、専門性を活かした子育て相談を行っています。個別相談や地域子育て支援拠点への出張相談、思春期座談会等を行っている専門相談員の子育てコラムを順番にお届けします。

お問い合わせ・申し込み

NPO法人 **グランマール**

利用者支援事業 基本型 **「にこつと」**

ひまわりセンター2階 9:00~12:00 13:00~16:00

☎ (0877)85-8810 FAX (0877)85-8811

✉ nicotto.npo@gmail.com 🌐 <https://www.nicotto-granmar.com/>



@NPO.GRANMAR



## 子どもの自立心を育むために

子どもの自立と聞くと、おむつが外れて一人でトイレに行けるようになったとか、食事や洋服の脱ぎ着が自分でできるようになった、といった「身のまわりのことができる」という側面が注目されがちです。私自身、子育てをする中で、また子どもと関わる仕事をする中で、自立は突然できるようになるものではなく、積み重ねと安心感の中で育つものだと感じています。「自分で選び、気持ちを伝え、できる範囲で行動する力」が自立する力の主軸となっているように思います。

まだうまくできなくても、挑戦しようとする気持ちが自立の第一歩ではないでしょうか。「自分でやりたい」と思えた瞬間の火種を消さない関わり方が大切になってきます。先回りせず、できそうなところは子どもに任せ待ってあげる、どうしても難しいところは手伝ってあげること（部分的自立）で、“できた!”の成功体験を積み重ねていけるとよいでしょう。できないときはやってあげて、ちょっとでもできたら褒めて、様子を見ながら少しずつ手を離していく関わりが、自信や次への挑戦につながっていきます。

また、自立には安心できる大人の存在が欠かせません。大人に甘えることができるからこそ、「自分でやってみよう」と一歩を踏み出すことができます。泣いたり、甘えたりすることは自立の反対ではなく、むしろ必要なプロセスです。

言葉で自己主張ができるようになると、困った時やうまくいかない時に「手伝って?」と他者に伝えられるよう促していくことが大切です。子どもが自分でできることは自分でさせ、困った時に他者にヘルプが出せるようになることが自立につながります。誰でも得意なこと、苦手なことがありますよね。私たち大人も苦手なことは誰かに頼ったり、便利なツールを使うなどして生活しています。何でも一人でできるようにならなくていいんです。大切なのは、「何に困っていて、どうしてほしいのかを伝えられる力」です。そのようなヘルプサインは信頼関係がないとなかなか出せないものです。まずは、安心できる家庭の中で促してあげるとよいでしょう。例えば、お母さんやお父さんが、簡単なお手伝いを子どもにお願いし（ヘルプサインを出す）、「手伝ってくれてありがとう」と返す。まずは、お母さんやお父さんがヘルプサインの見本を生活の中でみせることです。お手伝いをしたことで「ありがとう。助かったよ」と感謝された子どもは、他者に助けを求めることにプラスのイメージを持つことができます。また、子どもが何か困っている様子がみられたら「どうしたの?」「何か手伝おうか?」と子どもが自分で言葉にできるような声掛けを普段から意識することもよいでしょう。家庭の中で、そのように他者と協力することで、自分一人では乗り越えることができないものを解決していく力を身につけていくことこそ、自立心を育てることにつながるのではないのでしょうか。

臨床心理士  
公認心理師

ほそかわ まい  
**細川 麻衣**



NPO法人グランマールの活動理念に賛同していただき、継続して寄付をいただいています。

- 富士産業株式会社
- 大倉工業株式会社
- 四国化成ホールディングス株式会社
- 株式会社伏見製薬所
- 琴参バス株式会社



子育ては、喜びとともに、不安や悩みが伴います。戸惑うことも多かったり、思ったように進まなかったり、真剣だからこそ悩んだり落ち込んだりします。子育ての協力隊をつくりながら、自分自身や子ども、それぞれの家庭にあった子育てをしていくことは大切です。困ったとき・相談したいけどもう少し様子を見ようかと迷う時にも、「**にこっと**」にご連絡ください。

臨床心理士等の専門相談員との相談、適切な機関に繋がる手助け、子育ての情報提供を行います。

# 事業

## ～ 専門相談員が週3～4日 半日常駐しています ～

### 個別相談

来所相談・Zoom相談・電話相談を行っています。専門相談員が相談をお受けします。

**予約制・相談時間50分**

\*Zoomアプリの取り方、Zoom相談の手順はホームページに掲載しています。

### 出張相談

専門相談員が地域子育て支援拠点(子育て支援センターや子育てひろば等)に出張します。座談会形式で子育ての悩みや、不安に思っていることに対応します。希望者には、個別相談も実施しています。



### にこっと 思春期座談会

小学校高学年以降の子どもの保護者対象。専門相談員がコーディネーターとなって、少人数グループでの相談を年3回週末に行います。

### メール相談

ホームページメールフォームからお送り下さい。

### 思春期相談日

非行等、思春期の相談に対応します。

### 入園・入学相談会

入園や入学に際しての不安や心配に対応します。

### 保育・教育相談日

各年5回、元保育士・元小学校教員が対応します。

### LD相談会

LD(学習障害)・学習につまずきのあるお子さんの保護者のための相談会

※他の方の相談が入っているため待っていただいたり、ゆっくりお話していただく場所がない状況も考えられますので、まずお電話にてご連絡ください。

### 保育・教育 相談日

保育…保育所長の経験がある先生が個別に対応します。  
3月は予定がありません。次年度の予定は、次の通信でお知らせします。

R8.  
**3/13** 13:20～  
14:40～  
教育…特別支援教育・LDの学習支援に詳しい元教員の先生が個別に対応します。

### 思春期 相談日

3月は予定がありません。次年度の予定は、次の通信でお知らせします。

※まずはお電話ください。



香川県NPO基金、丸亀市市民活動ステップアップ補助事業、NPO法人グランマール出資にて、所属の専門相談員15名が執筆し、「子育てを支える専門家から子どもを育てているみなさんへ」を作成しました。



こちらからダウンロードできます。



にこっとのHPで動画岡田先生「子どもが輝く魔法の対応ほめるコツ、叱るコツ」



にこっと通信のバックナンバーもご覧いただけます。



子育てコラムもご覧いただけます。

## 丸亀市子育て支援情報パンフレットの発行

- Vol.1 妊娠・出産
- Vol.2 相談
- Vol.3 ひとり親支援・手伝ってほしい時
- Vol.4 障がい児支援
- Vol.5 子どもを預かってほしい
- Vol.6 お出かけしよう
- Vol.7 幼稚園・保育所・こども園 入園・入所の方へ
- Vol.8 小学校・中学校 入学・在学の方へ
- Vol.9 離学者・家族支援



にこっとホームページからダウンロードできます。市役所2階・3階、ひまわりセンター1階・2階に設置しています。

## 地域連携

- 子育て支援センター等へ出張し、子育ての話をしたり、座談会、個別相談等を行います。
- 地域子育て支援拠点事業等への講習を行っています。

## 情報提供・啓発

- 相談時の情報提供
- にこっと通信の発行
- にこっとホームページ



## 感染症予防について

- ※来訪する方の中に、発熱、咳などの症状がある時。
- ※お子さんが通う園、学校等が学級閉鎖になっている時。(電話相談に切り替え可能です)
- ※インフルエンザについては、発症した後5日を経過、かつ解熱(37度以下)した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで。(学校保健安全法施行規則第19条より)
- ※コロナウイルスについては、発症の翌日から5日間を経過、かつ症状が軽くなってから1日経過するまで。(文部科学省の省令改正より)

来所相談を希望されている方で上記にあてはまる場合は、来所をお控えください。

Zoom相談や電話相談に切り替えることもできます。

キャンセルされる場合は、新たに予約をお取りします。

ご連絡ください。

## お知らせ 「あだあじお」から「にこっと」への移行について

令和7年度、丸亀市に「こども家庭センター」ができました。その関係で「子育て支援総合相談窓口まる育サポートあだあじお」はなくなり、「丸亀市こども家庭センター連携相談窓口利用者支援事業基本1型」の一つとして「**にこっと**」という名称で、相談や情報提供等を行っています。総合相談窓口ではなくなり、事業規模は小さくなりましたが、専門性を活かした形は継続しています。事務所はひまわりセンターの2階に移動し、「ほっぺ」と「にこっと」の事務所が一緒になります。(電話番号は変わっていません。)

以下、お願いです。

・プライバシーを守るため、まずはお電話を掛けてください。

・予約時間の5分前には来ていただくとう助かります。

名称、場所の変更により、ご不便をおかけすることもあると思いますが、よろしく願いします。