



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

夏号



「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お出張相談、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



「NO」と言っても大丈夫！

—自分も友だちも大切に伝える伝え方(アサーション)—

学校生活の中で、子ども達は日々さまざまな人間関係の中で過ごしています。友達と楽しく過ごす時間がある一方で、こんな経験はないでしょうか。「本当は嫌だったけれど断れなかった」「言いたいことを言えずに我慢してしまった」相談の中でよく見られるのが、「優しい子ほど我慢してしまう」という姿です。「空気を悪くしたくない」「嫌われたくない」——そんな思いから、自分の気持ちを飲み込んでしまうのです。しかし、我慢が続くと心の中にモヤモヤがたまり、ストレスが大きくなります。時には友達関係のトラブルや、学校生活のしんどさにつながることもあったりします。一方で、自分の気持ちを強くぶつけてしまうと、相手を傷つけてしまうこともあるのです。では、どうすればよいのでしょうか。

例えば、友だちに「ノート、貸して」と言われたとき、自分がまだノートを使っているとします。あなたなら、どのように答えるでしょうか。

A:「今、使っているんだから無理!」

B:「……いいよ(本当は貸したくないけど、困ったなあ)」

C:「ごめんね。今使っているから、あとでなら貸せるよ。」

Cの答え方が一番さわやかですね!このように、自分の気持ちを大切にしながら、相手の気持ちも尊重して伝える方法を「アサーション」といいます。アサーションのポイントは、とてもシンプルで、断り方だけでなく、頼み方にも使うことができます。

【素敵な断り方のコツ】

- ①最初の言葉を忘れずに「そうなんだ」「ありがとう」
- ②頼みを聞かないことへの一言「ごめんね」「悪いけど」
- ③断る理由(事実)を伝える「実は～でできないんだ」「今は～で難しいんだ」
- ④もう一度、気持ちを添える「本当にごめんね」「また今度ね」
- ⑤可能であれば代わりの案を伝える「あとでなら貸せるよ」「また今度協力するよ」

【素敵な頼み方のコツ】

- ①最初の言葉を添える「ごめんね」「今、いいかな」
- ②理由(事実)を伝える「実は～で困っているんだ」
- ③相手の様子を見てお願いする「よかったら～してくれる?」
- ④してもらえたら感謝を伝える「助かったよ」「ありがとう」

実は、このように自分の気持ちを言葉にして伝えることは、決して簡単なことではありません。特に、発達特性によって自分の気持ちを表現することや、相手の気持ちを想像することが苦手な子ども達もいます。自分の気持ちを大切にすること。そして、相手の気持ちを思いやること。どちらか一方ではなく、その両方を大切にしながら気持ちを伝える方法が、アサーションです。子ども達は、日々の人との関わりの中で、少しずつ「伝え方」を学んでいきます。周りの大人がその姿を温かく見守りながら、言葉のかけ方や伝え方を一緒に考えていくことが、子ども達の安心感につながっていきます。

『自分も大切に。そして相手も大切に。』

そんなコミュニケーションが広がることで、子ども達が安心して自分らしく過ごせる学校や地域が育っていくのではないのでしょうか。家庭でも、この「伝え方」を少し意識していただければ幸いです。

参考文献:岡田倫代(2013)「5分10分30分でとにかく簡単 ピア・サポート力がつくコミュニケーションワークブック」学事出版

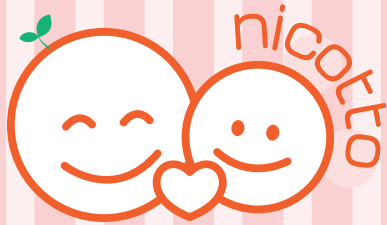
瀬戸内ナーシング学院
学校長・
高知大学大学院客員教授・
博士(医学)
臨床心理士・公認心理師・
学校心理士SV

おかだ みちよ
岡田 倫代



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。



思春期からの子育て相談会

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5回週末に行います。

6/20^土 8/29^土 11/28^土

・10:00～12:00

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。

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

6/24^水 11/25^水

・10:00～12:00

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。

※他の方の相談が入っているため待っていただくたり、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。

7/9^木 10/8^木
・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。

9/25^金
・13:20～・14:40～

※まずはお電話ください。



思春期相談日

6/30^火 8/25^火
・13:20～・14:40～

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、よろしく申し上げます。