

そうだんしつ

相談室だより



平成28年度 11月号

南葛西第二小学校校長 落合淳一
発行：スクールカウンセラー 竹埜未紗

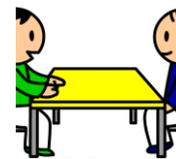
朝や夜は肌寒くなってきました。日が暮れる時間も早まり、スクールカウンセラーが帰るころはまっくらです。さて相談室では6月から、5年生全員面接をしています。10月も5年生のみなさんと15分ほど話しました。みなさんが知らないカウンセラーの仕事について話したり、みなさんも、学校生活や家で嬉しかったこと、イライラすることなど、いろいろなことを話してくれました。みなさんは日頃、何かをしながらおしゃべりすることはよくあると思います。でも、全員面接のように、話すことを目的とする時間は、意外と少ないのではないのでしょうか。自分自身の気持ちに目を向けて、耳を傾け、思ってもいなかった感情に気づいたり、それを友達と共有したり。短時間ではありますが、言葉にしてみることで、また相手の反応を見て、新たに気づくことがあったのではないかと思います。



そうだんしつ あ
相談室が開いている日
まいしゅうきんようび
毎週金曜日
4日、11日、18日、25日

相談室

場所：小学校の2階
開室日時：金曜日 午前8:45～午後4:00
スクールカウンセラー 竹埜未紗



児童のみなさんへ

「ほかのお友達がいないときにスクールカウンセラーとだけお話ししたい」というときには、20分休み（10時20分～10時40分）と昼休み（1時～1時15分）に相談室に直接来てください。その日にすぐにお話しできるときもあります。または相談の日を約束することもできます。

保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、児童の相談はもちろん、授業中のクラス巡回、そして保護者に対する助言・援助も行います。いざ相談するとなると、とても勇気がいるものだと思いますが、相談内容については秘密を守りますので、安心してお話しください。子供が不安を抱えている、学校の中でトラブルがある、不登校やいじめ、集団不適應、発達の遅れ、学習の遅れ。それほど重大な問題でなくても、引っ込み思案であるとか、乱暴であるといった子供の性格や行動についての気がかりな点、きょうだい親子など家族関係の悩み、子育ての不安がある…など、どのようなことでもお気軽にご相談ください。話されたことをもとに、授業中の様子を見てお伝えしたり、本人と面接して気付いたことをお伝えすることもできます。また、ご希望がある場合には、小学生の子供の心や問題行動に関する相談の公的機関の情報を提供することができます。

ご相談の際には、相談室を直接訪ねることも可能ですが、事前にご予約することをおすすめします。学校から「スクールカウンセラーによる面談のご案内」を配布しております。お手紙に記載されている手続きの通り、予約してください。また学校ホームページの【教育活動＞教育相談室】にも「スクールカウンセラーによる面談のご案内」を掲載しておりますので、こちらを印刷の上ご予約ください。

お知らせ

5年生の保護者の皆様へ

昨年度に引き続き、小学校5年生全員を対象とした、グループ面接を実施しています。スクールカウンセラーと児童とのつながりを作り、相談しやすい環境を整えることにより、いじめ問題をはじめとする問題行動の未然防止及び早期対応を図ることを目的とします。20分休みと昼休みを利用し、6月から11月にかけて、7~8名前後のグループに分けて実施しています。相談室にて、お話しをしています。ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。今月で終了します。



心理学者
セリグマン先生

ものごとを気楽に考えるためのヒント！

うまくいかないことが続くと、子どもも大人も、自分を責めたり、悲観的に(のぞみがないと)考えてしまいがちです。たとえば、「漢字の練習をたくさんしたのに、テストでは間違えがいっぱい…わたしはダメ人間だな」「今日は怒らないって決めたのに…どうして私はこうなのだろう」と、自分のよくないところにばかり目が向くようになります。

心理学者のセリグマン先生は、成功したときと、失敗したとき、それぞれ別々の3つのキーワードでとらえることで、“気楽に”考えられると言っています。保護者の皆様も、3つのキーワードをヒントに、子どもたちをはげましてあげてください。

せいこう 成功したら…



その結果を喜び、これからも、またできそうだと思います。成功を否定したり、謙遜(ひかえめに、自分を低く評価)しないでください。例えば、発表会で上手に踊れたとき…

①自分の中にある良いところを見つける
(★内向的)

「レッスンの後に、何回も練習したのがよかったのかな」

②これが長く続くと信じる(★永続的)
「これからもうまくいきそう」

③すべてがそうだと考える(★全面的)
「私は、ダンスが上手！」

しっばい 失敗したら…



うまくいかないことを、全面的に自分のせいにして、いつもそうだと考えるのではなく、今回はたまたま、これだけは苦手だと考えましょう。

例えば、テストの点数がよくなかったとき…

①自分の外にある良くないものを見つける
(★外向的)

「集中できない環境だったもん」

②ずっと続かないものだと信じる(★一時的)
「今回はたまたまだよ」「慣れていないだけ」

③これだけだと考える(★限定的)
「これは苦手だけど、得意なこともある」



自分を責める人は、失敗したとき、「成功したときの3つのキーワード」でとらえています。「失敗は、自分のせいで、ずっと続くこと、ぼくはどうせすべてだめなんだ」と考えます。つまり反対になるのです。それぞれ別々の3つのキーワードでとらえましょう！