

そうだんしつ

相談室だより



へいせい 29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

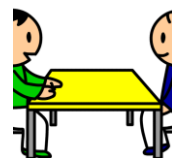
5年生の保護者の皆様、小学校5年生全員を対象としたグループ面接が、10月で終わりました。ご理解とご協力ありがとうございました。全員面接を終えて、感じたことを書きます。10歳～11歳頃の子供達は、友達との関係に力を注ぐようになっていわれています。つまり、今までは絶対的な心のよりどころとしていた親や先生などの大人から、精神的に離れよう、自立しようとする時期に入ります。そのため、大人の考えややり方に反発したり、自分の考えで行動したいと思いはじめます。しかし、友達との関わりの中では、様々な問題に出会い、悩みます。実際に、そのような状態にある子供も多かったように感じました。そしてその時、大人を頼りたい、話を聞いてもらいたいと、素直に大人を求めている子供も多かったように感じました。自立しようとして前に進んではいませんが、まだ大人を頼りたい気持ちもある…高学年の子供達との距離感は難しいかもしれませんが、子供達が悩み、落ち込んでいる時、不安、いらだちや怒りの感情を持っている時、親はそっと見守りながら、時には子供と一緒に話し合う時間を持つと、子供達は安心するのかもしれませんが。



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
10日、17日、24日

相談室

ばしょ しょうがっこう かい
場所：小学校の2階
かいつにちじ きんようび ごぜん
開室日時：金曜日 午前8:45～午後4:00
たけのみさ
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できる時間もありません。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、とても勇気があ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、安心して話してください。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。

こころ

心 すっきり！

お母さん、お父さんは、わたしの気持ちをわかってくれない！もう小さな子どもではないのに、どうして、あれこれと言うの！わたしの言っていることも聞いてほしい・・・



こころちゃん



こんな時には、みせない手紙を書いてみましょう！

▼わたしから、お母さんへ

お母さんにはみせないの、思いきって書きましょう！

▼お母さんから、わたしへ

次の手紙は、お母さんになりきって返事を書きます！

お母さんへ

お母さんは、わたしにいろいろ言うけれど、わたしだってきずついているんだよ。お母さんがわたしのことをかんがえてくれているのはわかるけど、わたしは自分なりにがんばっているのだから、わたしをよく見てほしいな。それから、わたしの話を最後まできちんと聞いてほしい。
こころより

こころちゃんへ

あなたのきもちはわかっているはずです。ただ、お母さんはあなたのことが心配だし、先のこと

お母さんより

▼手紙を読み直して、考えたことや、これから行動することを書きます！

「いそがしくて大変だね。でも、時間がある時は、わたしの話を聞いてね」と、お母さんに言ってみようかな。



アメリカの心理学者
ペネバイク博士

もやもやした気持ちの時に、手紙を書くと・・・

★ それだけで、心の中がすっきりしてきます！なぜなら、イライラ、かなしみ、心配などの感情が、心の外に出ていくから。

★ 「今、わたしの心は、重い気持ちやつらいといったストレスをかかえているんだな」と気付きます。じつは、気付くことが、なやみを解決する第一歩なのです。



自分が変わること、人も変わります。

手紙を読み返すと、イライラの原因が見つかり、それを解決する方法を考えることができます。こころちゃんは、自分のことをわかってくれないお母さんに「話を聞いてね」とたのむことにしました。それだけでなく、「いそがしくて大変だね」と、お母さんをいたわろうとしています。今までは、イライラをぶつけてばかりいた自分を、変えてみることにしたのです。アメリカの心のお医者さんエリック・バーン博士は「他人と過去は変えられない」と言いました。しかし、自分と未来は変えられるのです。自分が変われば、相手の自分への態度も変わってきます。