

そうだんしつ だより

No.3

令和 4年 8月29日

調布市立緑ヶ丘小学校

スクールカウンセラー 堀井佳恵・近藤幸子

緑ヶ丘小学校のみなさん、こんにちは

夏休みはたくさん遊びましたか？ 楽しい思い出をいっぱい作って

2学期のスタートを元気いっぱい迎えているでしょうか。

みなさんは好きなもの、大切にしていることは何でしょうか。

物やことから、人や動物だったり、好きなものは元気のもとになります。心が元気でいるためには、楽しいとか、うれしいという気持ちが心の栄養です。体の栄養であるごはんもしっかり食べて、2学期を元気に過ごしましょう。



<中秋の名月>



□■ 2学期の予定です ■□

月曜：近藤 木曜：堀井

8月9月						
月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

10月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※ 9月30日(金曜)は13時までです。

11月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

12月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

□■ 保護者の皆様へ ■□

暑くて長い夏休みが終わりました。気温が 30 度以上の猛暑日どころか、35 度以上の日も多かったですね。我が家はこの暑さを牛乳ゼリーで乗りきりました。でも、糖分の取りすぎが心配になって、砂糖をへらし塩分補給のために塩少々を入れてみたら、おいしかったです。お汁粉に塩少々をヒントにしてみました。

さて、先日雑誌で「心理の人にも相談しない」という若い女性が少なくないという記事を読みました。相談員とか専門家という人に不信感があるというのです。20歳前後の人が出会う心理職といえば、スクールカウンセラーが殆どでしょう。その時の出会いからカウンセラーを目指した、という話もありますが、一方に、相談したけどなんにもならない、という人もいる現実です。

困ったり心配事がある時、こどもは自分が悪いからと考えたり、成長の度合いによっては、まったく関係がない時にも自分のせいだと考えてしまうことがあります。そうすると、大人に話すと叱られると考えたり、あるいは恥ずかしく思ったりして、言えないでいることもあります。私達スクールカウンセラーは、こども達になんでも相談してほしいと思っても、いつ誰に何を話すかを決めるのはこども本人です。

話す相手に選んでもらえる大人であるために、こどもの話を否定せずに聴くことから始め、大人基準の良し悪しの判断や評価は後にして、というか、なるべくしないようにしています。アドバイスをする時は、それをやれそうかどうかもし話合います。こうすればいいというアドバイスも、大人からの目線であって、こども自身がやれると思えないことは助けにならないからです。出来ない約束は、出来ないかもしれないと伝え、約束が守れなかった時は謝るしかありません。

大抵のこどもは話をするのが好きですし、困った時は一人で考えるのは心細いので、大人と一緒に考えてくれたら、安心です。こどもが、誰かに助けてもらって、だれかを助けながら成長していくお手伝いになって、「心理の人に相談したい」と思う若者が増えてくれると嬉しいなと思います。

ご相談について

スクールカウンセラーが来ている日は、電話でお話することもできます。お気軽にご利用ください。スクールカウンセラーの勤務日で電話がつながらない時や、勤務日ではない場合は、留守番電話にメッセージを残すことができます。録音していただいた場合は、折り返し連絡いたします。お名前・ご連絡先など、差し支えない範囲で残してください。

連絡先 心の教室直通 ☎ 03-3308-9940

緑ヶ丘小学校 ☎ 03-3308-6166