



相談室だより

令和6年
9月号

児童のみなさんへ



こんにちは。秋になりました。「なんとなくうまくいかない」、「どうしていい
のか不安」、「朝起きると、なんだかだるい」、「自分はダメだと思ってしまう」、
「やる気が出ない」、そんな気持ちになった時に、元気になる方法があります。

<「楽しい」「自分は大丈夫」だと思えるように！>

自分の良いところを
見つけてください。

少しでも、できたとき
には、自分をほめてあ
げましょう。



少し嫌なことがあっても、鏡を見て、
「大丈夫」と言ってみましょう。

5分間だけ、掃除を
して、気持ちをすっ
きりさせましょう。

規則正しい生活をする。
早寝早起き。食事は三食
きっちり食べましょう。

「なんだか、不安」、「うまくいかない」と思った時に
は、8秒間、セルフハグをしながら、「大丈夫」、
「大丈夫」と言ってみましょう。

*すると

- 「今日もがんばれそう」という気持ちになる。
- いやなこと、がんばろうと思える。
- 「なんとかなる」と思える。
- 人からほめてもらった時に、素直に「ありがとう」と言える。

(それでも、気持ちが落ちこんだり、つらい時には、相談室に来てください。)

保護者の皆様

学童期の子供さんは、大人が考える以上に、いろいろな感情をもって毎日を過ごしています。子供さんに、「不安な様子」「些細なことでも気分が落ち込んでしまう」「自分に対して否定的」「なんだか面倒そうで、やる気がない」「何をしても自信がない」「嫌なことがあると自分が悪いと責めてしまう」「愚痴が多くなる」「家庭での親子の会話や関わりがうまくいかなくなる」「人の顔色ばかり見る」、このような様子がほんの少しでも見られたら、その原因の一つとして、自己肯定感が低下している可能性があります。

このような状態が深刻になると、自分を大切に思えなくなったり、自分はダメだと思ったり、精神面で落ち着かず感情が不安定になったり、自暴自棄になり爆発したりすることもあります。

自己肯定感とは、ありのままの自分を受け入れ、自分が自分であることに満足すること。

<自己肯定感をささえる6つの「感」>

- i 自尊感情 : 自分を肯定的に受け止め、自分には価値があると思える感覚
- ii 自己受容感 : ありのままの自分を認める感覚
- iii 自己効力感 : 自分にはできると思える感覚
- iv 自己信頼感 : 自分を信じられる感覚
- v 自己決定感 : 自分で決めることができるという感覚
- vi 自己有用感 : 自分は役に立っているという感覚



子供の自己肯定感を高めるための方法①～⑦を、ぜひ、使ってください。子供が自分のことが好きになり、自分のことを信じることができ、自分の心を大切にできると、精神的に安定して、どのようなことにも前向きに頑張ることができるようになります。

- ① 短く、分かりやすい、明るい声かけ
- ② 「ありがとう」「うれしいよ」などの感謝の声かけ
- ③ 子供が頑張ったところを、子供が喜ぶ言葉で褒める
- ④ 子供の話をじっくり聞く
- ⑤ 子供が失敗しても、それにとらわれずに安心を与え、前向きな言葉をかける
- ⑥ 子供が意見を言ったり、選択できる機会を設ける
- ⑦ 自然に触れ、散歩する機会を設ける

(参考図書 中島輝『自己肯定感の教科書』、SB Creative、2019)

相談室では、子供さんだけではなく、保護者の皆様からのご相談もお受けしております。相談は担任の先生や副校長先生、養護教諭の先生を通してお申し込みください。急がれるときには相談室まで。 北町西小学校 03-3932-7234

(直通 090-7196-9537 *水曜日のみ)

・スクールカウンセラー 水曜日(現在、予約が詰まっており、待機時間があります)

文責 SC小野尚香 行先 北町西