

そうだしつだより No.3

平成 24 年 9 月 20 日
練馬区立大泉北小学校
スクールカウンセラー
山田 真利子
心のふれあい相談員
市川 珠美

夏休みが終わり、朝や夕方はずいぶん涼しくなってきましたね。秋がはじまりました。秋はなにかにじっくりチャレンジしてみるにはとても良い季節だと言われています。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋などなど... なにかチャレンジしてみたいものはありますか★小さなことでも、なにか1つチャレンジしてみるといいかもしれませんね。相談室でも応援したいので、チャレンジしたいことどんどんお話に来てみてくださいね☆

児童のみなさんへ

相談室が開いているのは火曜日・木曜日・金曜日です。ろうかの掲示板や、相談室のドアの近くやろう下の掲示板にカレンダーがはってあるので、見てみてくださいね(開いていない日や曜日が変わっている週もあります)。中休み・昼休み・放課後が児童のみなさんが話をしに来ることができる時間です(放課後は担任の先生やお家の人からOKが出ている場合のみです。先生やお家の人に相談してみてくださいね)。

なにか困ったとき・相談したいことがあるときにはのぞいてみてくださいね★

保護者の皆様へ

保護者の皆様と一緒にお子様のことを考えていきたいと思っています。小さなことでも結構ですので、気軽にお話しにいらしてください。

お子さんの成長上気がかりなこと(心、身体...)、
学習面、お友達関係などなど...

★利用可能時間・・・火曜日、木曜日、金曜日 8:30~17:00

(昼休み 12:15~13:00) ←できるだけ左記の時間はご遠慮ください。

★申込方法・・・予約が原則ですが、緊急の場合、他に予約が入っていなければ、お話を伺うことが出来ます。まずはご連絡ください。(上記の時間帯以外は直通電話は利用できません)

相談室直通電話：080-2012-4902 (応答専用)

*また、担任の先生など学校を通して申し込んで頂くことも出来ます。その際にはこちらから折り返しご連絡することもありますので、ご了承ください。

滋賀県大津市でいじめについての痛ましい事件があり、お子様の友達関係をいつも以上にとても気にかけたりしやると思います。なにかご心配なことがありましたら、ささいなことだと遠慮なさらずにぜひ学校や相談室へご相談ください。また、辛いことが起きていても、自分から報告することができる方は少ないため、お子様の行動からSOSのサインを見つけることが大事であると言われています。サイン行動の可能性があるとされていることを下に載せておきますので、もしこのような行動がお子様に見られるようになりましたら、ぜひ一度ご相談ください。また、お子様とゆっくり話をしてみることをおすすめします。

- 急に落ち着きなくなった 身体をよくかきむしる・髪の毛を抜く・爪かみなどが始まった 無気力になった
- よくかんしゃくを起こすようになった・乱暴な言動が目立つ 完璧にやれてないと不安がるようになった すぐに泣くようになった・幼い言動・行動が多くなった 親御さんのそばを離れたがらない 残酷なことを言ったりしするようになった
- 連絡帳やノートの文字が乱れてきた 絵を描こうとしなくなった・恐ろしい絵をたくさん描くようになった

菅野純著 子どもの問題と「いまできること」探し (2005年) より抜粋

*普段の様子をよく知っていることで、普段とは違う行動をサインと感じ取ることができます。学校では気をはってがんばっている方も、お家でリラックスした時にサインが出る場合があります。ご家庭の様子を教えてください。それはお子様の大きな支えになります。学校の様子も合わせて一緒に考えさせてもらえるとうれしいです。

9月・10月開室日

9月	ふれあい相談員	21(金)	25(火)	28(金)		
	スクールカウンセラー	20(木)	27(木)			
10月	ふれあい相談員	2(火)	7(金)	9(火)	12(金)	16(火) 19(金)
		23(火)	26(金)	30(火)		
	スクールカウンセラー	4(木)	11(木)	18(木)	25(木)	

低学年・中学年のみなさんは、お家の人といっしょに読んでみてね。

ちよこつとよみもの—考え方のクセに気がつこう—

私たちは毎日生活している中で、楽しいことや困ったことがたくさんあります。「楽しい!」と思うことは「気持ち・感情」と言われています。その時にしていることは「行動」です。そしてそのときあなたがどのように考えているかは「思考」と呼ばれています。この「感情」と「行動」と「思考」はつながっていて、おたがいに影響合っています。(ちよつとむずかしいですね!)

例えば、

朝学校であなたが友達に「おはよう」とあいさつした(「行動」とします)→そのとき友達から返事が返ってきませんでした→あなたは友達に「無視された!」と考え(「思考」)→「ムカつく!」と怒ってしまったり、とても嫌な気持ちになりました(「感情」)→その結果、もう次の日からはその友達にはあいさつしなくなってしまう(「行動」)→そして、そのままその友達とは話さなくなってしまう(「行動」)

⇒このように、3つはつながっていて、特にどう考えるか(「思考」)によって、どういう気持ちになるか(「感情」)やそのあとどう行動をとるか(「行動」)が決まってきます。どう考えるか(「思考」)はとても大事なのです。

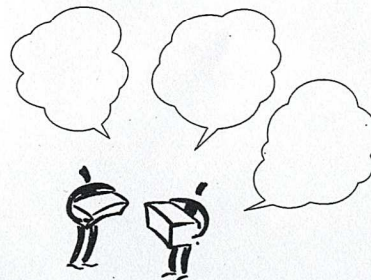
人にはいろんなクセがありますが、どう考えるかにも人それぞれクセがあります。自分がどう考えやすいのか、クセを発見してみましょう。

下に2つの漫画をのせます。この人やネコやネズミは何を考えているのか、想像して書いてみましょう。書いたらお家の人もお話ししてみてください。

保護者の皆様もぜひ一緒にやってみてください☆

① この人は、何を考えているのかな?

大きな荷物を持った2人の人が出会いました。若狭の人は、このような場で、どのようなことを考えているのでしょうか。彼の中の吹き出しの部分にかきこんでみましょう。言葉で書いてもよいですし、絵で書いてもよいです。



② ネコとネズミは、何を考えているのかな?

矢野のチーズをみつめたネズミと、そのネズミをみつめたネコがいます。このような場で、ネコとネズミは、どのようなことを考えているのでしょうか。彼の中の吹き出しの部分にかきこんでみましょう。言葉で書いてもよいですし、絵で書いてもよいです。

