



# 相談室だより

第8号

令和6年12月3日

練馬区立谷原中学校相談室

冬休みまで3週間あまりとなりました。いよいよ今年もまとめの時期がやってきました。

時々保護者の方から家庭でのお子様との関わりについて相談があります。今回はそれをふまえて保護者の方に向けたお話です。

ほめる？しかる？お子さんのやる気を引き出すために（保護者の皆様へ）

近年、日本人の自己肯定感（自己に対する肯定的な感情）の低さが問題視されています。“ほめて伸ばす”方法が子育ての主流になってきています。子供から大人まで、誰でも他人から認められたいという「承認欲求」をもっています。子供のときにもっと親にほめられたかったという思いを抱いている人も少なくないことでしょう。

「選択理論心理学」によると、行動の選択肢の一つに“人間関係を良好にする（身に付けさせたい）習慣”と“人間関係を壊す（致命的な）習慣”がそれぞれ7つあるそうです。この理論は子供についてもあてはまるとされています。

## ・致命的な7つの習慣

1. 批判する
2. 責める
3. 罰する
4. 脅す
5. 文句を言う
6. ガミガミ言う
7. 褒美で釣る



## ・身につけたい7つの習慣

1. 傾聴する
2. 支援する
3. 励ます
4. 尊敬する
5. 信頼する
6. 受容する
7. 意見の違いを交渉する

「選択理論.jp」HPより

しかし、単純に「ほめる」といっても難しいことがあります。やる気を出させるつもりで発した言葉が子供に不安やプレッシャーを与える結果になることもあります。また、思春期を迎えた中学生は「ほめる」という行為の裏にある大人の側の意図を敏感に感じ取り、逆効果となってしまう場合もあります。

↓（そこで大事なことは・・・）↓

- 子供にやる気を起こさせるには、ネガティブ（否定的）な言葉はなるべく使わず、ポジティブ（肯定的）な言葉を使うようにする。（ネガティブな言葉を言いたくなったら、少し我慢する。）
  - 結果（テストの点数など）ではなく、努力した過程やプロセスをほめるようにする。結果が芳しくなかった時は、これからどうするか話し合う。
  - 子供の話をよく聴き、頑張っていることを見つけ“感心”する態度をとってみる。
- 難しいこともあると思いますが、よろしければぜひ実践してみてください。



「自分でできる子に育つ ほめ方 叱り方」参照

★12・1月相談室開室日★

12月

月	火	水	木	金
2 ○	3 ☆	4	5 ☆	6
9 ○	10 ☆	11	12 ☆	13
16 ○	17 ☆	18	19 ☆	20
23 ○	24 ☆	25	26	27
30	31			

1月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8 ○	9 ☆	10
13	14 ☆	15	16 ☆	17
20 ○	24 ☆	25	26 ☆	27
27 ○	28 ☆	29	30 ☆	31

【月曜日】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】 心のふれあい相談員 井口祐子（10時～16時）  
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）または、

②相談室直通番号（080-7798-2454）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に

**相談室優先番号**になります。

**生徒の皆さんへ**

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

**保護者の方へ**

○お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。

ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。