

## スクールカウンセラー通信Vol.3

### 生徒の皆さんへ



みなさんは「自立」と聞いてどんなイメージがわきますか？「何でも自分一人のできるようになること」というイメージでしょうか？周囲の大人が「自分のことは自分でできるようになりなさい」とみなさんを励ますのは、それぞれの成長を応援してるからです。しかし、1人では立ち向かえないこと、解決できないことが沢山あります。

#### ★自立… ①自分でできることを増やす 例えば…

- ・「やりたいこと」よりも「やるべきこと」を優先する
- ・提出期限を守る
- ・トラブルを自分で解決する



#### ②頼れる人を増やす みなさんは誰にSOSを出しますか？

- ☆ 一緒にいてくれるだけで心が強くなる「友達」
- ☆ 大人にできることは沢山ある「先生」「保護者」
- ☆ 心の整理を手伝ってくれるスクールカウンセラー
- ☆ 社会はみんなの味方「教育相談室・病院・児童相談所・警察」



#### 本当の自立とは

- 自分一人のできることの限界を正しく判断する
- 必要に応じて上手に助けを求め、問題を解決していくこと

### ◇保護者の皆様へ◇

「自分のことは自分でやりたい」という気持ちを「自立心」と言います。自立心が高い子どもや大人の中にも、人に頼ることが苦手な人もいないのでしょうか。心が疲れてくると、今まで自分でできていたことでも、できなくなることがあります。そんな時に「自分でやらないと」と頑張りすぎると、ますます心が疲れていきます。お子さんの様子を見て「今までできていたことができていない」と感じた時は、リラックスできる時間や場所を選んで声をかけてみてはいかがでしょうか。

また、3学期は下記の日程で、相談室においてご相談を承っておりますので、お気軽にご相談ください。

※2学期は12月17日(水)が最終日となります。

1月

日	月	火	水	木	金	土
				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

2月

日	月	火	水	木	金	土
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

3月

日	月	火	水	木	金	土
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				