

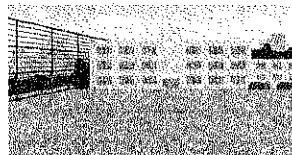
カウンセラーの秋のお便り 11月号

みよし市立緑丘小学校 スクールカウンセラー 金崎有結美

保護者の皆様、昼と夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。今回は、子どもたちが小学校で安心して過ごすためのヒントについてお伝えします。裏面もあります。

1) 小学校とは

- ・感情表現・コントロールの練習の場
- ・自分や友だちを知ることができる場



2) 持っている力を発揮するためには

- ・早寝・早起き・朝ごはんを食べる



- ・心配や不安を小さくする

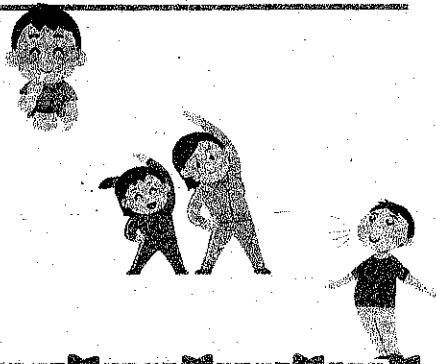
→ 困ったことや不安な時は、相談をする

保健の先生、相談員さん、スクールカウンセラーもいます



3) リラックス・切り替え方法について

- ・好きなことをする
- ・ストレッチ
- ・深呼吸



4) 親が子どもにできること

【子どもの応援団】

- * 当たり前なこと・小さなことも褒める

- * 「ありのままのあなたが好きだよ」と

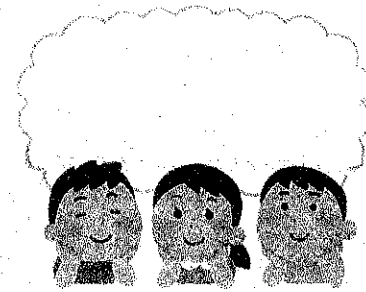
言ってあげましょう



『イヤなイベントとの向き合い方』

がっこうせいかつ おく たの にがて きびん の
学校生活を送るうえで、楽しいこともあれば、苦手なことや気分が乗らないことがあります。

たと こくご せんすう たいいく ぎょうじ
例えば…国語、算数、体育、テスト、行事など。



しょうかい
そういうときにどうすればよいかのヒントを紹介します。

1) にがて いや しやう ふあん しんぱいごと か だ
苦手や嫌なことをするときに、生じる不安や心配事を書き出してみる。

ポイント: かぞく せんせい そうだん ふあん しんぱいごと ちい
家族や先生などに、相談し、不安や心配事を小さくしてもらう。

いま じぶん すこ がんばり かんが
2) 今の自分が少し頑張れそうなことを考える。

ポイント: ともだち くら じぶん
友達と比べず、自分ができそうなことだよ。

3) じぶん かんが
自分にとってプラスになることを考えてみる。

ポイント: じしん
これができたら、自信につながるかも。

じぶん む あ じぶん たいせつ
できなくても自分と向き合い、自分を大切にできているから OK。

4) できそうなことをコツコツやり続けてみる。

こんご しゅうかん
今後、習慣になるかも。

にがて かん はじ ふあん おも しぜん はんのう
苦手と感じることや初めてのことをするときって、『こわい』『不安』って思うことは、自然な反応だよ。

ふあん おお まえ おとな そうだん
『こわい』『不安』が大きくなる前に、大人に相談をしましょう。

じぶん じぶん
また、一つ一つ自分ができそうなことを、自分のペースでできるといいかもしれません。

