

スクールカウンセラーだより

令和7年10月



【児童の皆さんへ】

～私のよいところは？～

空が澄み、すがすがしい秋を感じる頃となりました。もうすぐ前期が終了し、新たに後期が始まります。通知表「あゆみ」を受け取ったら、うれしい人も、ちょっと残念に思う人もいると思います。でも、どの人にもよかったところがあるはずです。自分のよいところを見つけて、さらに伸ばしてくださいね。

【保護者の皆様へ】

～家（安心できる場）だからこそ～

子どもが家で「イライラ」「ダラダラ」「乱暴、反抗期」「言うことを聞かない」……そんな悩みを、保護者の方からお聞きします。



4月から半年が過ぎ、子供たちは、行事や様々な活動、友達とのやりとりなどで、達成感、葛藤、失敗、嬉しさ、悔しさなど、気持ちの上でも様々な経験しながら日々過ごしています。子供たちの話を聞いていると、学校では、「友達に変だと思われないように」、「先生に怒られたくない」などの思いを持ちながら、子供たちなりに頑張っていることが多いように感じます。

子供たちは、学校と家の違いを理解し、使い分けているようです。社会性が身に付いてきて、家が安心できる場だと感じているからこそ、学校と家のオンオフを切り替え、家でホッとリラックスや素の自分を出し、エネルギーを充電しようとしているのかもしれませんが。

エネルギー充電と自己コントロール

大人でも一息ついたり、好きなことをやり出すと「やらないといけないのは分かっているけれど、もうちょっと……」と、頭（理解）と心（感情）がちぐはぐになることがあります。

子供たちは、まだまだ自分の心（感情）をコントロールしていく練習期間であり、「楽しいこと」から「やらないといけないこと」への切り替えは、そう簡単にいかず、子供たち自身も「どうしたらいいかわからない」ことがあるかもしれません。

- * 「どうしてみるか」子どもの考えや発想に耳を傾け一緒に考えていく。
- * 自分をコントロールする力は簡単には身につかず、失敗しながら何度も繰り返す中で、少しずつ「できた」経験を積み重ね徐々に身につけていく。
- * 他の子と比べない。その子なりのペースの成長でよい。
- * 自分で「できた」自信がついてくると、気持ちに余裕が生まれ、人の言うことを聞き入れるようになる。



子どもと向き合いやりとりをするのは一筋縄ではいかず、疲れやどうしたらよいかわからなくなることもあるかもしれません。今の状況を振り返ったり、子どもとの関わり方を考えたりする機会に、相談室（カウンセリング）をご活用ください。

※ 10月の相談日は 3日（金）、31日（金）、
11月の相談日は 14日（金）、28日（金）の予定です。