

# スクールカウンセラーだより

令和7年7月



## 【児童の皆さんへ】～夏休み中は、身近な大人に相談して～

7月は、学習や生活のまとめをして、すっきりした気持ちで楽しい夏休みをむかえてください。そして、夏休みには、友達とたくさん遊びたい！家族で旅行に行きたい！ゆっくり休みたい！など、それぞれのペースで有意義な時間を過ごしてください。休み中には、楽しいことだけでなく、困ってしまうこともあるかもしれません。そんな時は、一人でなやまらずに、身近な大人（家族、学校・学童・習い事の先生など）に相談しましょう。

9月に、皆さんと元気に会えることを楽しみにしています。

## 【保護者の皆様へ】

いよいよ子供たちが楽しみにしている夏休みが始まります。  
夏休みを安全に、健康的に、そして計画的に過ごせたらいいですね。



## ～子どもの気持ちを受け止めて、自己肯定感をUP～

「自己肯定感」とは、ありのままの自分を信じられる気持ちです。自分を好きだと感じること、自分を大切だと思えることです。自己肯定感が高い子どもは、生き生きと行動したり、新しいことに取り組もうとしたりする気持ちも生まれます。心がやる気で満ちあふれます。

大人でも、大変なことがあったときに、家族や親しい人に話をして、受け止めてもらうと楽になったことがあると思います。話し終わると、「明日も頑張ろう！」という気持ちがわいてきた経験をお持ちの方も多いのではないでしょうか？自分の感情を他者にしっかりと受け止めてもらったことで、自己肯定感が高まり、失われた心のエネルギーが補充できたためです。

逆に、自己肯定感が低下すると、「自分はダメだ」「どうせ私なんて」といった思いが出てしまって、投げやりになったり、やる気が起こらなくなったりします。家族や周囲の人にも心ゆくまで話を聞いてもらい、その思いに共感してもらうことで、自己肯定感は高まり、新しい意欲も高まります。

夏休みには、子供の言葉にじっくりと耳を傾け、しっかりと受け止めることで、意欲を育て、自己肯定感が高まっていく経験を大切にしてください。

※7月の相談日は4日（金）の予定です。