



スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 松尾 茜(まつお あかね)

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。そして、もうすぐ春休みに入りますね。春休みは、新年度に向けて、これまでの自分を振り返りながら、心と身体を整える大切な時間です。少しでも不安なことや困りごとがあれば、この機会に整理しておきましょう。

そこで今回は、来年度に向けて、『春休みの間にできるこまりごと解決!』のワークをお伝えします。来年度のみなさんが、少しでも楽しく、少しでも楽に過ごせるように、そしてさらなる成長のために、ぜひ活用してみてくださいね。

ワーク ○○○○でこまりごと解決!

1 きみがいまうまくいなくてこまっていることはなにか? どんなふうになったらいいと思う?

●うまくいなくてこまっていること

(例) わすれものが多く、先生にしかられる。

●こんなふうになったらいいな

(例) 先生に「わすれものしなくなったね」とほめられたい。

2 「こんなふうになったらいいな」に近づく方法を考えよう。

●どうしたらよさそうか、思いつくままに挙げてみよう。

(例) もちものチェックリストをつくる。

●上で挙げたなかから、どれをやればよいか考えて選ぼう。

(例) まずは、もちものチェックリストをつくることから始める!

大人の方へ 問題にとらわれてしまうと、焦ったり落ち込んだりしてしまい、解決志向に頭を切り替えることが難しくなります。大人にとってはささいな問題でも子どもにとっては深刻なのです。解決策を一緒に考えながら、本人が自分の力で気づき、解決に向けて歩み出せるようにサポートしてあげてください。その経験の積み重ねが解決志向的発想の獲得につながります。

【引用】足立啓美・岐部智恵子・鈴木水季・綴利誠(2020)『イラスト版子どものためのポジティブ心理学-自分らしさを見つけやる気を引き出す51のワーク』

いかがでしたでしょうか?少しでも、整理できたでしょうか。

何か困ったことがあるとき、ネガティブな部分だけに目を向けたり、自分を責めたりするのは、心の健康によくありません。うまくいっているときに目を向けて、そこからヒントをもらって考えると、解決につながりやすくなりますよ♪

困りごとのご相談も、いつでも受け付けているので、お気軽に、ご相談ください。

☆3月来校予定

※カウンセリングを希望される方は、ご予約をお願いします。

月	日・曜日	時間
3	4日(火曜日)	13:00~17:00
	11日(火曜日)	13:00~17:00
	18日(火曜日)	13:00~17:00

☆カウンセリングのお申込み方法

小中学校ともに、担任の先生、教頭先生を通じて、お申込みください。

☆みなさんの困っていること・知りたいこと・気になることなどなど大募集!

児童・生徒のみなさん、保護者の方、学校の先生方の、日頃気になっていることやお悩みなどを教えてください。カウンセラーだよりの参考にさせていただきます。

スマホやタブレットで読み込んでここから送ってください。

