

# さわやか相談室だより

平成30年 7月2日発行 第4号 行田市立南河原中学校  
さわやか相談室 048-557-0302

南河原中学校の周辺は水田が広がり、美しい初夏の風景になりました。

1年生は入学して3か月、先日のピザ作りではみんなで協力して、手際よく作ることができ、元気にワイワイ美味しく食べることができました。

2年生は東京校外学習に行き、グループごとに念入りに計画を立て、一日安全に楽しい旅ができました。一人一人自信に満ちた活動ができました。

3年生の修学旅行では京都・奈良で古都の文化に触れることができました。みんなで話し合い、協力し合い、時には意見が合わないこともあったかもしれませんが、その経験が後になり、一まわりも二まわりも、大きな成長の肥やしとなり、力となることでしょう。もうじき夏休みです。毎日暑い日が多くなり、体力も消耗しがちになりますので、十分に水分補給して脱水症状にならないように気を付けて下さい。

## スクールカウンセラー来校日

7月6日(金)・20日(金)・8月3日(金)・31日(金)

橘先生にお話を聞いてもらいませんか？さわやか相談室は1階会議室となります。保護者の方は事前にご連絡下さい。

この世に  
生きる  
喜びの  
人間の  
純粋な心  
に触れることである。

## 自己肯定感を育てましょう。

自己肯定感とは自分のことを、長所も短所も全部ひっくるめて認められること、自分は必要とされていると思えること、自分のことが好きと思えることです。親から子供に『あなたはとっても大切な子供よ』ということ度を伝えてあげましょう。子供は『自分は親に愛されている』という実感を持たせることが大切で、気持ちの安定につながります。自分で決めたことを実行し成功体験を積み重ねることで、自信につなげてあげましょう。

また中学生の時期には、会話が少なくなり、反抗的な会話もあるかもしれません。大切な時期にゆとりを持ち子供さんの話を聞いてあげて下さい。『あなたのお陰で助かったわ』、『うれしいわ』、『ありがとう』などの言葉をたくさんかけてあげて下さい。人の役に立ちたいという思いは大人も子供も一緒です。自己肯定感が備わっている子供は、打たれ強く少しのことまでへこたれません。中学生の今生きていく中で、愛されている意識を持つことはとても大事です。

体は大人のように大きくなりましたが、まだまだ成長過程です。毎日の生活で子供さんをほめ、自己肯定感を育てて下さい。



## スクールカウンセラーの窓

みなさんは日々、いろいろなできごとに出会っていると思います。その中には、いやなことやつらいこともあるでしょう。そのようなことを一人で抱えているのは大変な事ですが、もし誰かに話し、共有できれば、少し楽になることができます。

なぜかという、①重い荷物を二人で持つと同じようなことになり、重さが半分になるから、②いやだった出来事を人に話すことで自分から切り離し、改めて見直すことができるからといったことが考えられます。

身の回りで分かってくれそうな人に、勇気をもって話してみるのが第一歩です。話せそうな人が見つからない場合は、まず紙に書き出してみるというのも一つの方法です。悩みが少し距離を置いて客観化され、それに対する見方や思いが変わるはずです。もし周囲に話せそうな人がいないという場合は相談室を訪ねてみて下さい。そのために私たちがいるのです。

スクールカウンセラー 橘 浩太先生