

# スクールカウンセラーだより

2024年2月

～ 保護者のみなさま ～



鴻池小学校スクールカウンセラー なかもと 中本 まみこ 真美子

## 不安定なときには…

こんにちは。スクールカウンセラーの中本真美子です。

3学期も約1ヶ月が経過しました。暖冬とはいえ、まだまだ寒さが続きます。これから特に、春に向けて寒暖差や不安定な気候にもなっていくます。季節の変わり目などは、人間の心や体にも影響が生じ易く、不安定にもなりやすい時期でもあります。どうぞ保護者のみなさまも、体や心を時に休息させながらお過ごし下さい。

子育てや子どもさんと向き合ううえでも大切な「自分（保護者の方々）自身の「好き」や「楽しい」を時に意識して、楽しんでください。保護者の方々が、自分自身を大切にされていることが、子どもさんとの距離感や、子どもさんの自己肯定を高めることにもつながる場合があります。どうぞ「しんどいな」や「子どもとうまくいかないな」という時に、もしよければ、一度、ご自身の心や体にも目も向けてみてください。

## 子どもたちの様子から…

この時期の子どもたちは、1年を通して心や能力の成長が実感できたり、落ち着き等が見られることもある反面、次の学年に向けた不安やモヤモヤした気持ちを抱えることもあるようです。

以前、カウンセリングでお会いしていた低学年のあるお子さんが「〇年生になりたい！だって勉強難しくなるもん…」と言っていたことがありました。子どもたちなりに、学年があがること、クラスや友達、担任の先生が変わることを意識しだすようです。6年生の方々は「中学校にあがる不安」という形で、気持ちの浮き沈みが生じることもあります。

## 不安があるときは…

もちろん、不安を抱きやすいお子さんとそうでないお子さんがいて、感じ方は人それぞれです。最近、時々耳にすることもある「HSP (C)」という方々がいるように、感受性の強さや繊細さ、敏感さを元々もっておられる人もいます。性格やタイプとも言われています。

「なんで?」「弱いな…」「気にせんとき」と言われると、「否定された（だめだと思われている）」と感じ、ひとりで抱え込んでしまったり、より気持ちのコントロールができなくなって、かんしゃくを起こしたり、乱暴になったり、赤ちゃん返りをしたり、落ち込んだり、集中ができなくなるなど…様々な行動として出てくることもあります。



## そんな時は…

\* 先ほど紹介したお子さんの心の状態として、

「勉強」を意識している → がんばらないといけない → 難しい勉強ができるかな・・・ → 勉強できなかったらどうしよう… → ○年生になりたくない

というような思いが心を巡っている可能性も考えられます。子どもたちは、「勉強」「○年生になったら勉強難しい」「ちゃんとできなかったらどうしよう」など、先のことを考えて不安になっていることがあるのかもしれません。

→ まずは、「勉強」のことを意識し、勉強をがんばらないといけないという気持ちを評価してあげる。

→ それにともなって、不安が出てきていることを理解してあげる。

\* つい「そんなことしてたら○年生になれないよ!」等、言いたくなる時もあるかと思いますが、子どもにとって「そっか」と心改めることにつながるというより、「どうしよう」という恐怖心や、「どうせ」等の投げやりな気持ちにつながる場合があります。

→ 「それなら、これができるように～がんばりなさい」と指示するよりも、「何からしてみようか」など、本人が少しずつ取り組みそうなことを一緒に考える。

→ 本人ができていることや、これまで取り組んできた現実的なことを一緒に振り返って、自信につなげる。

**先のことを心配して不安になる気持ちに対しては、**

**安心 と 自信 を与えてあげる関わりはいかがでしょうか。**

どうしたらいいかわからないときは、よければ、スクールカウンセラーにご相談ください。

## 相談のお申し込みについて

○ 相談日は、火曜日（10:00 ～ 16:30）

○ 予約制です。相談時間は、1 枠＝45 分 です。

○ 予約の仕方（電話 または、 連絡帳）

＊学校に電話（鴻池小学校：072-779-7791）

「カウンセリングの予約」とお伝えください。希望の日程、時間をお伝えください。

＊または、連絡帳に「カウンセリングの希望」をご記入ください。

○ カウンセリングルームの場所は、職員室のとなり（「会議室」がカウンセリングの部屋）です。  
予約がとれましたら、直接、カウンセリングルームにお越しください。

## 2月、3月の相談日

＊ **2月**： **6日(火)**、 **20日(火)**、 **27日(火)**

＊ **3月**： **5日(火)**、 **12日(火)**、 **18日(月)**

## 時間枠 **10:00～16:10**

午前 ① **10:00～10:45** ② **10:50～11:35** ③ **11:40～12:25**

午後 ④ **13:35～14:20** ⑤ **14:25～15:10** ⑥ **15:20～16:10**

※ 相談の内容はひみつにします。

（担任の先生と共有させて頂く場合もありますが、プライバシーに関することなどは配慮いたします）

※ 相談に来られたことも、カウンセラーから他の人にお伝えすることはありません。

※ 必要に応じて、担任や先生方と情報を共有させていただき、連携をとることも可能です。