

スクールカウンセリングのお知らせ

盛夏の候、保護者の皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。また、日頃より本校の教育活動に對しまして、ご理解とご支援を賜り心よりお礼申し上げます。

夏休みまであと少し、子どもたちは汗びっしょりで学習に遊びに取り組んでいます。6月末から実施している水泳学習では、今できることを工夫した上で学級ごとに行っています。子どもたち一人一人が自覚をもち、声を出さない、人との距離をとるなど意識しています。また、担任もこれまでとは違った活動内容を考え、制限がある中でも子どもたちが「楽しかった。」と感じられるように支援しています。また、今週は遠足が行われます。隣の新光公園におやつを持って出掛け、学級ごとに考えた内容で遊びます。

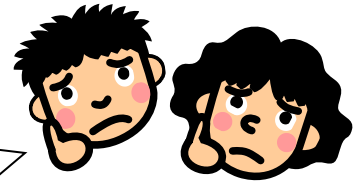
大人はこれまでの経験が数多くあるので、これまで通りの活動にとらわれがちです。しかし、子どもたちはとても柔軟です。1・2年生にとってはこれらが学校での初めての経験となり、今後の生活の基盤となるのです。そう考えると、今の経験も悪くないと前向きにとらえてもよいのではないのでしょうか。

子どもたちや保護者の皆様には「心配なことや不安があるけれど、誰に相談したらいいのだろう。」という思いをもつこともあると思います。そういう場合に頼りになるのがスクールカウンセラーの先生です。

カウンセリングを希望される方は、下記の申込用紙を古封筒に入れて担任へ提出してください。時間の調整をし、後日連絡いたします。なお、ご不明な点がありましたら学校（TEL762-7990 担当 佐々木）までご連絡ください。

こんなときには、ご相談ください。

- ・学校に行きたくないと言っているけれど…。
- ・友達との関係はうまくいっているのだろうか。
- ・最近、あまり言うことを聞いてくれない。
- ・LINE、YouTubeなどの使い方について心配。



カウンセリングの日程は、午前① 9:10～ ②10:10～ ③11:10～
午後①13:40～ ②14:40～ ③15:40～の3枠を予定しています。
約45分程度のカounselingを予定しています。

8月24日（火）			8月31日（火）			9月7日（火）			9月14日（火）		
13:40	14:40	15:40	13:40	14:40	15:40	9:10	10:10	11:10	13:40	14:40	15:40
10月8日（金）			今回は、2学期前半の予定です。その後については、随時お伝えします。								
13:40	14:40	15:40									

----- きりとり ----- 裏面もご覧ください。 ----- ◆

令和3年度 新光小学校 スクールカウンセリング申込用紙 （担任→佐々木）

年 組	児 童 名			
	保護者名			
第1希望	月	日（ ）	時	分から
第2希望	月	日（ ）	時	分から
第3希望	月	日（ ）	時	からの枠を希望します。

※事前の準備の都合上、差し支えなければ、相談内容を簡単にご記入ください。

電話での申込みも可能です。その際には、担任または佐々木（TEL762-7990）までお願いします。

子どもたちの豊かな育ちのために ～子どもの「自己肯定感」を高める大人の関わり～

【自己肯定感】の高い子どもは

- 自己肯定感とは、欠点や短所も含め、自分が好きで、自分を大切に思える気持ちのことです。
- 自己肯定感の高い子どもは、困難な出来事であっても、自分のことを信じ、前向きに取り組むことができます。また、自分を大切にすることは他者を大切にすることにもつながります。
- 自己肯定感とは、自分のすべてを受け止めてくれる人との関わりの中で、自分の役割を果たすことなどをおし、よさや持ち味を認められることで育まれていきます。

子どものありのままを認めることから

- 自己肯定感の育ちは、幼少期の生活や教育環境に、大きく左右されると言われます。
- 子どものありのままを認め、子どもを大切に思っている親の気持ちを伝えたり、スキンシップをとったりして、子どもが安心できるようにしましょう。
- 何かに取り組んだ成果だけではなく、「あなたがいてくれてうれしい」と、子どもの存在そのものが大切であることを伝えましょう。



【自己肯定感】を高めるには

①子どもの話をしっかり聴きましょう

子どもの話をしっかり聴き、子どもが自分を大切にされていると実感できるようにしましょう。

【話を聴く時のポイント】

- 言葉にうなずいたり、感想を伝えたり、興味のあるところを質問したりする。
- 話が途切れても、急がせたりせず、じっと待つ。
- 話の途中で意見を言ったり、要約したりしない。
- 新聞やスマートフォンを見たり、家事をしたりしながら聴かない。



②子どもを本気でほめましょう

子どもの得意なものや熱中していることをほめ、子どもが自信をもてるようにしましょう。

【ほめる時のポイント】

- 子どもが一生懸命取り組んでいることを見つける。
- 学習に限らず、遊びや趣味などの取組も認める。
- タイミングを逃さず、その場で具体的にほめる。
- 小さなことやわずかな変化も見逃さずにほめる。
- 取組に失敗しても、挑戦したことを認める。



【ほめるためのきっかけづくり】

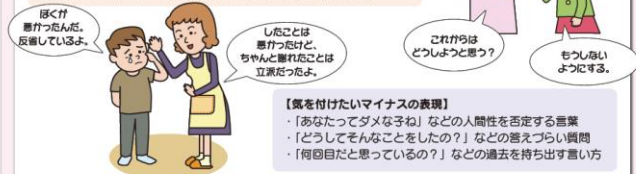
- ・食器の片付けや玄関の靴の整理など簡単な仕事を頼み、手伝った時にありがとうと伝える。
- ・ゲームで遊ぶ時間やテレビを見る時間などのルールを決め、約束を守れた時にほめる。
- ・家庭学習の時間など、子ども自身が立てた目標に対し、その努力の継続や目標の達成をほめる。

③子どもの問題に向き合しましょう

間違えや失敗をした時に子どもを支え、子どもが自ら問題を乗り越えることで、自信を回復することができるようにしましょう。

【話し合いのポイント】

- 何が原因だったのか話し合い、子どもが理解できるようにする。
- 「していいこと」と「してはいけないこと」のけじめをはっきりさせる。
- 叱ったり罰したりする時は子どもの目をしっかりと見て、気持ちを率直に伝える。
- これからどうしていくか、具体的な内容を子どもと確かめる。



【気を付けたいマイナスの表現】

- ・「あなただってダメな子ね」などの人間性を否定する言葉
- ・「どうしてそんなことをしたの？」などの答えづらい質問
- ・「何回目だと思っているの？」などの過去を持ち出す言い方

④子どもとともに思春期を乗り越えましょう

思春期は自己肯定感が揺らぐ不安定な時期ですが、子どもが自分で判断したり、責任をもって行動したりすることで、自己を高めるよい機会になります。子どもを尊重しながらも、大人としての考えを伝え、成長を見守るようにしましょう。

【関わるポイント】

- 子どもに明確なルールを示し、その中で自由にできるようにする。
- 本人の自己決定の機会を多くし、自分で責任を取る態度を高める。
- 間違えた要求に対しては、対立を恐れず、毅然とした態度で接する。
- 学校と連絡を取り合い、同じ姿勢で関わるようにする。



札幌市全体で子どもを育てる

札幌市には「子どもの最善の利益を実現するための権利条約」があります。条例では子どもにとって大切な権利を4つにまとめて示しています。

- 1 安心して生きる権利
- 2 自分らしく生きる権利
- 3 豊かに育つ権利
- 4 参加する権利

これらの権利を保障することにより、子どもは安心して生活する中で、自分らしさを発揮し、自信をもって豊かに育つことができます。

そのためには、大人が子どもの権利を尊重し、家庭や学校・学校において子どもの考えや意見を認め、生かすことが大切になってきます。

条例の趣旨を生かし、地域ぐるみで自己肯定感の高い子どもを育てましょう。

子育てで悩んだ時の相談窓口

子育てで迷ったり、悩んだりした時には、下記の相談機関が利用できます。

- ◆札幌市教育センター・教育相談室 TEL 671-3210
- ◆札幌市児童相談所 TEL 622-8630
- ◆札幌市子どもアソシエーション・相談専用電話 TEL 211-3783
- ◆札幌市子ども家庭支援センター（相談電話）TEL 765-1000
- ◆札幌市児童家庭支援センター（YOU・勇・コール）TEL 854-2415
- ◆札幌市子ども家庭支援センター TEL 591-2200
- ◆札幌市児童家庭支援センター TEL 879-6264

【フリーダイヤルの窓口】

◆少年相談室（札幌市教育委員会）..... TEL 0120-127-830

【メールで相談できる窓口】

◆札幌市子どもアソシエーション・相談メール
assist@city.sapporo.jp

8月18日～9月17日は「子どもの命の大切さを見つめ直す月間」として、命を大切にする指導の充実に努めることとしています。夏季休業が終了する8月後半から9月にかけて、学校での生活に悩みを抱える児童が不安定な精神状態になると言われています。

学校では「悩みやいじめに関するアンケート」に取り組み、一人一人の子どもたちと向き合うことで少しでも不安やストレスを軽減できるようにと考えています。7月22日～8月17日が夏休みとなり、ご家族と過ごす時間が多くなります。ご家庭でも子どもたちが安心して過ごせるためにも、札幌市教育委員会で作成した資料を参考にいただければと思います。なお、こちらの資料は、新光小学校ホームページにも掲載していますのでご覧ください。