

伊勢崎市立境東小学校カウンセラー便り

No. 2 (R6. 9. 2)

○二学期を迎えました

今年の夏休みは厳しい暑さとなりました。みんな元気に2学期を迎えられたでしょうか。行事いっぱいの二学期、楽しい毎日が過ごせるといいですね。

○「まあ、いいか」の効用

「まあ、いいか」って、言えていますか？「まあ、いいか」って言えること実はとっても素敵なことです。「まあ、いいか」（オーウェル思考）は、今の状態を認める言葉です。逆に「またダメだ」ばかり言ってしまうのは、自分を追い詰めてしまっています。もしかして「やるなら完璧に」と思ってしまっていないですか。自分に厳しい？人には？

「やるなら完璧に」と考えることも高みを目指すために必要でもありますから、充実した気持ちが続いているときはそれで良いです。だけど、人はそういつでも完璧にできるはずはないですよ。もしかして苦しくなっていないか思い返してみてください。やれるところまでやったことを認める、実行しただけでもすごいと褒めることも大事です。

オリンピックで金メダルを取らないといけない？金メダルが取れなくても日本代表に選ばれたことでもすごいことだし、それまでの努力が尊敬に値すること皆が分かっています。テストは100点ばかりえらいのではなくて、80点で褒められるところがたくさんあるはず、テストを受けたことだけでもすごいチャレンジだったって場面もあります。

○考え方の癖を意識する

人には考える癖（自動思考）があって「やるなら完全にやらなければいけない」「完全にやれないくらいならやらない」（白黒思考）と自然に考えてしまう人がいます。リンゴを見て「赤くて丸くて果物だからリンゴ」と考える前に自然に「リンゴ」と分かるように冷静に分析する前にまず思ってしまう、それが自動思考です。

いつも自分を責めてしまう人、いつも後悔してばかりの人、しっかりやりたいばかりに何かにチャレンジする前に「やるなら完全に」と自動で白黒思考していなかったでしょうか。自分の考え方の癖を意識することが第一歩です。

冷静に考えれば、少しだけでも途中まででも、やらないよりいい。一回完全に出来たより何回も少しずつできた方が身につくもの。そこまでできたことを認めてあげることが可能性を伸ばします。癖に気づいたら次には、

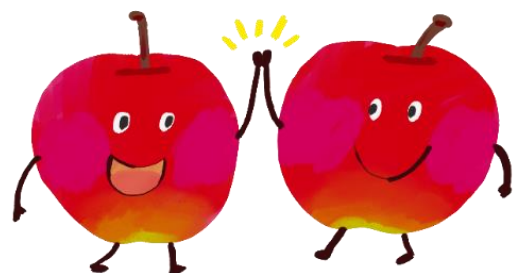
【目標を下げる】

【出来た分まで自分を褒める】

【「まあ、いいか」を口癖にする】

意識していきましょう。

こどもの頑張りを褒めるためにまず大人自身から、自分のやったことをその分まで自分を認めていきましょう。



○スクールカウンセラーがくる日（2学期）

9 / 10（火） 9 / 24（火） 10 / 8（火） 10 / 22（火）
11 / 5（火） 11 / 26（火） 12 / 10（火）

勉強のこと、友達のこと、おうちのこと、体のこと、・・・ほかにもいろいろ
「どうしようかな」となやんでしまったときは、相談にきてください。

○相談のしかた（児童のみなさん）

いつ： 20分休みとひる休み

どこ： 相談室（南校舎2階、ひまわり2組のとなり） ☆他の人に聞かれないようにします。

どうやって：① 相談室に「相談があります」と言いに来てください。

生活学習相談員の一条先生は、毎週水曜日と隔週金曜日に来ます。

② スクールカウンセラーの来ていない日に、担任の先生やほかの先生に
「カウンセラーの先生とはなしたいです」と言ってもうしこんでおくこともできます。

③ 手紙で相談することもできます。

ポストは、職員室前にあります。「おはなしカード」もおいてあります。「ちょっと言いにくいなあ」というときは、手紙を書いてください。カウンセラーにわたすか、ポストに入れてください。返事がほしいときは、お名前や受け取り方法（例；○日のひるやすみにとりに来ます。）を書いてください。



○保護者の方、相談お待ちしております

子育て全般、兄弟のことも相談にいらしてください。

予約制です。学校に連絡してください。（境東小 74-0327）

カウンセラーは、金曜日に境南中に勤務していますので、調整が付けばそちらで相談を受けることもできます。ご都合の付く曜日等をご相談ください。金曜日の相談については、教頭先生が取りまとめ担当です。

田村 幸子（スクールカウンセラー）

----- 切り取り線 -----

この便りに関する（他、カウンセラーに関する）児童のみなさんや保護者の方からの、ご意見、ご感想をお待ちしています。この用紙に書いて職員室前のポストに入れてください。