

そうだしつ
相談室だより No. 5



令和5年1月

渋谷本町学園 統括校長 斉藤茂好

スクールカウンセラー

本多千賀子・小井土園枝

臼井美和・中島恵

あたらしいとしはじまりました。今年もどうぞよろしくお願ひします。新年度に向かう準備期間でもあるこの時期は、不安や心配も多くなりやすいときです。もし、不安なことや心配なこと、相談したいことがあったら、いつでも相談室にきてくださいね。

そうだしつ
相談室とは…

不安なこと、心配なこと、相談したいことなど、どんなことでも、聞いてほしいことがある時にカウンセラーにお話しできる場所です。

どうすれば相談できるの？

- ① 相談室に直接来て、「相談したい」とカウンセラーにいう。
- ② 担任の先生や養護教諭に「相談したい」と言って、予約してもらう。
- ③ 相談室前のポストに予約カードを入れる

相談室はどこにあるの？

保健室脇の廊下を入ったところにある、「教育相談室」です。
☆相談室に来た時はノックし、返事を聞いてから入ってください。

いつ相談できるの？

8時30分～16時45分(中島は9時～16時)

☆相談時間は先生やカウンセラーと話して決めましょう

1月

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			

2月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20	21	22	23	24
27	28			

3月

月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
20				

あお なかしま き こい と みどり うすい だいだい ほんだ きんむび
青：中島、黄：小井土、緑：臼井、橙：本多の勤務日です

保護者の皆様へ

相談室は学園としてスクールカウンセラー4名で担当させていただきます。お子様一人一人が自分らしく、笑顔の多い毎日を送ることができるよう、保護者の皆様・先生方と共に力を合わせていきたいと考えています。どうぞよろしくお願いいたします。

相談室では、お子様についてのご相談をお受けしております。お子様のことについて、少しでも気になることがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

相談室のご案内

【開室日】月曜日（隔週）、火曜日、水曜日、（木曜日）、金曜日

【時間】8時30分～16時45分（中島は9時～16時）

【場所】・正門を通り、昇降口から入ります。2階に上がり、保健室脇の廊下に入ると「教育相談室」があります。

※ 分かりにくい時は昇降口受付でお尋ねください。

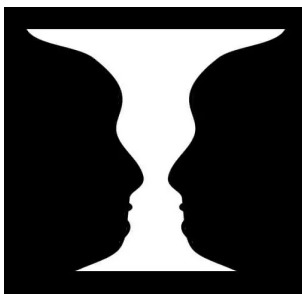
【予約方法】・担任の先生、養護の先生を通して予約できます。

・直接相談室に来室して、あるいは電話にて予約ができます。

※ お電話の場合、学校電話番号（03-3373-3203）にかけていただき、カウンセラーを呼び出してください。（勤務日のみ）

☆ お電話でのご相談もお受けしています。

みかた か 見方を変えれば～



この絵は何に見えますか？

ひだりがわ ひと つぼ み ふたり
左側は人によっては壺に見えたり二人の

ひと お む み
人が向かいあっているようにも見えます。

みぎ え
右の絵はどうですか？

おんな ひと なんさい
この女の人は何歳に見えますか？

ひと ろうば おんな ひと み え せいがい
人によっては老婆に見えたり、あるいは女の人に見えたりする絵で、どちらも正解です。

みず はんぶんはい はんぶん おも
水が半分入ったコップがあります。あなたはまだ半分入っていると思いますか？

はんぶん おも おな みかた ちが
それともう半分しかないと思いますか？ 同じことでも見方によって違います。

自分のダメなところあげてみてください。

落ち着きがない、落ち込みやすい、優柔不断… いろいろな言葉が出てきます。

それでいつも大人に叱られているかもしれません。でも、見方を変えたらどうでしょう？

落ち着きがない→行動力がある、すぐ落ち込む→まじめに考える、優柔不断→慎重

あれ？欠点だと思っていることが良いところに変わったりしませんか？

短所と長所は裏表です。もし「自分はダメな子」と自信をなくしたら、このことを思いだしてみませんか？

♪もし自信をなくして、くじけそうになったら、いいことだけいいことだけ思い出せ～♪

(アンパンマンの歌より)

保護者の方へ

子供向けのコラムではリフレーミングといわれる手法について書いてみました。日本の子供たちは外国の子供たちに比べて自己肯定感が低いといわれます。自己肯定感とは、ほかの人と比較することなくありのままの自分を肯定する感覚のことです。自己肯定感の高い人は①主体性がある、②自分に自信があり、行動や思考が前向き、③失敗を恐れない等の特徴をもつといわれます。子供達にはぜひ身に付けてもらいたい感覚ですね。

さて、自己肯定感はどのようにして育むことができるのでしょうか？

自己肯定感は

①他者の評価を通して、自分の性格を肯定的に感じるという他者評価を通じた自己有能感の形成

②経験的な達成感の積み重ねを通じた自己評価による自己有用感

という二つの側面があるそうです。つまり他の人から認められたり、褒められたりして自分を肯定的に感じられる事と、頑張っって一つ一つをやり遂げていくことにより自分に自信をもつ事の二つです。この二つを育てあげることが保護者としての目標なのかもしれません。頑張る力を応援する、褒める。その子らしいところを見つけてそれを大人が肯定的に認める。その積み重ねを通して自分の良さを確認していくことが自己肯定感につながります。欠点は課題として成長させなければなりません、その上でその子らしさを認めて伸ばしていくことが大切です。

とはいえ「うちの子欠点ばかりが目立ってどうしてもほめるのが難しい」という声も良く聞きます。

そんな時このリフレーミングを使うのはいかがでしょうか。

行動がのんびりな子→慎重な子。

気の散りやすい子→好奇心が強く発想の転換が早い子

短気な子→決断が早い子

子供の課題は冷静に認めた上で、その良さを周囲の人たちがポジティブに評価してあげる。そして様々な取り組みを励ましながら乗り越える後押しをすることが大事です。

成長の過程で様々な困難にぶつかることもあるでしょう。そんな時温かいまなざしをもって子供を励ましながらその成長を支え、子供の自己肯定感を育てることができると良いですね。(本多)