

# カウンセラー便り



少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。年度の終わりが近づき、期待と不安が入り混じるこの季節は、進級や卒業を前に「うまくやれるかな」「友だちと離れるのがさみしいな」といった思いが芽生えたりし、子どもたちの心も、いつもより敏感になりがちです。そんな時は、がんばりを認めたり、日々の小さな成長に目を向けたりすることが、子どもたちの安心につながります。あわただしい日々の中ですが、親子でほっと一息つける時間を持てるといいですね。

## “がんばる”ってどんなことだろう？

🌸 「がんばってね」という言葉は、“うれしい”はげましになることもあれば、ちょっと“オモク”感じられるときもあります。「がんばる」とは、いつも全力で取り組むこと、—そんなイメージを持っている人もいます。「がんばる」には、もっと幅広い意味があります。たとえば、朝起きて学校に行けたこと、苦手なことに少しだけ挑戦できたこと、こうしたことも、立派ながんばりの一つです。

🌸 「自分にはできるかもしれない」という感覚を「自己効力感」と呼びます。この感覚が育つことで、「やってみよう」「もう一度挑戦してみよう。」と思えるようになったり、できた経験の積み重ねが、「自分にできる事がある」「自分は大丈夫」と感じられる「自己肯定感」へとつながっていきます。つまり、「がんばる」とは、他の人と競って何かすることではなく、「自分なりにやってみよう。」と思える気持ちを持てることです。たとえうまくいかなかったとしても、「やってみた自分を認める」ことが、次の一歩を踏み出す力になります。

自分の努力に気づき、自信を育てていくために、次のような簡単なワークもあります；

🌸 〈がんばりメモの書き方〉1日の終わりに、ひとこと書いてみましょう。

・今日、できたことは何ですか？（例：「朝起きられた。」「鉛筆をけずった。」「宿題を忘れなかった。」）

🌸 このワークは、自分の小さな努力に気づき、自信を育てるためのものです。書けない日があっても大丈夫！それぞれのペースで、ゆるやかに続けてみてください。



## 3月のSC相談日

3月11日（水）



### SCご利用の方法

担任の先生または職員室にご連絡ください。

電話 (06)6699-0221



### たくさんの“こけ”テラリウム

キラキラして壮観なだけでなく、1つ1つの中にも世界観や物語が表現されているようです。



文責：中村明日香(SC)