

スクールカウンセラー便り 10・11 月号

田場千鶴(たばちづる)



まっ、いっか～



随分過ごしやすい季節になりましたね。

学校では、行事や勉強、友だちとの関わりなど、毎日いろいろなことがあります。

そんな中で、こんなふうに思うことはありませんか？

「ちゃんとしなくちゃ」 「失敗したらどうしよう」

「みんなはできているのに、自分はできない・・・」 「もっと頑張らないと……」

一生懸命頑張ることは、とても大切です。

でも、いつも完璧を目指していると、心が疲れてしまうことがあります。

そんなときに、ちょっと役に立つ言葉があります。

「まっ、いっか～」



友だちとうまく話せなかった。

「まっ、いっか～、また明日話してみよう。」

思ったようにできなかった。

「まっ、いっか～、今日はここまでやったんだから。」

失敗した自分や、うまくできなかった自分を、いったん許してあげるという事は実はとても大切なことなのです。

人は、失敗しながらその中で、いろいろなことを体験していきます。

この秋、自分にひとこと

「今日はここまでやった。まあ、いっか～。」

そんな言葉を、プレゼントしてみませんか？

10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30					

予約窓口： 東住吉中学校

担任もしくは教育相談担当

○小野教頭

☎06-6719-4488

*** ** 保護者のみなさまへ *** **

「秋の夜長」という言葉があります。夏の暑さが和らぎ、過ごしやすくなった夜をゆっくり楽しむ、そんな意味が込められているそうです。私が小さいころは、秋になると先生から「読書をしましょう」とよく勧められました。読書も素敵な時間ですが、私はこの時期、家族でゆっくり話す時間をおすすめしたいと思います。そこで今回は、子どもの話を聴くときに、多くのカウンセラーたちが心がけている「あえて、しなくてもいいこと」を3つご紹介したいと思います。

① **すぐにアドバイスしない**

「それなら、こうすればいいよ」と、解決策を伝えたいことがあります。

でも、まずは、「そうだったんだね」「それは嫌だったね」「大変だったね」と受け止めるだけでも十分です。

話しているうちに、子ども自身、「どうしたらいいかな」と考え始めることもあります。

② **正しい・間違っているを決めない**

大人から見ると、「そんなに気にしなくてもいいのに」と思うこともあります。

でも、まず大切なのは、その子がどう感じたのかです。

「この子は、こう感じたんだな」と受け止めてみてください。

気持ちに、正解も不正解もありません。

③ 原因を急いで探さない

「どうしてそうなったの？」と、原因を知りたくなることもあります。

もちろん原因を考えることも大切です。でも、子ども自身もまだ、自分の気持ちをうまく

言葉にできないことがあります。そんなときは、原因探しを急ぐより、

「話してくれてありがとう」「一緒に考えていこうね」と、そばにいてあげる力が
になります。

🌱「わかってもらえた」が、子どもの力になる



「自分の気持ちを大切にしてもらえた」「わかってもらえた」

という経験こそ、子どもが自分の気持ちを整理し、自分で考えて

いく力につながっていきます。

何かを教えなくても、すぐに答えを出さなくても大丈夫。

「あなたの話を聴いているよ」

その時間そのものが、子どもにとって大切な心の栄養になるのかもしれません。

秋の夜、少し時間に余裕があるときに、「今日はちょっと聴いてみよう」と、

いつもより少しだけ立ち止まってみませんか。 公認心理師 田場千鶴