

すくーるかうんせらー 相見小学校スクールカウンセラーだより No.4

令和6年7月10日 臨床発達心理士・公認心理師 幸崎 美津男

暑い日が続いています。体調をくずしていませんか？

気になることやこまりごとがあったら、身近な大人の人にお話しましょうね。体も、心も健康で、そして笑顔で毎日をすごしたいですね。

《クイズ》 簡単数独（数字クイズ）です。 できるかな？ ちょっと難しいかな？

① 次の空白部分に1から4までの数字を入れてください。

② ただし、タテ・ヨコそれぞれの行の合計が21になるようにして下さい。

2	4		
	3		4
4		1	3
3	1	4	



・保護者の方へ ～自己肯定感について～

自己肯定感とは、「ありのままの自分を信じられる気持ち」です。自分を好きだと感じることで、自分を大切に思えることです。自己肯定感が高い子は、自らイキイキと行動したり、新しいことに取り組もうとしたりする気持ちも生まれます。心がやる気で、満ちあふれます。

例えば、大人でも、辛いことがあったりしたときに、家族や親しい人に話をし、受け止めてもらうと楽になることがあると思います。話し終わったら、「明日も頑張るか」と言った気持ちがわいてきたりした経験をお持ちの方も、多いのではないのでしょうか。

これは自分の感情、気持ちを他者にしっかりと受け止めてもらったことで、自己肯定感が高まり、失われた心のエネルギーが補充できたためです。逆に、自己肯定感が低下しますと、「自分はダメだな」「どうせ僕は（私は）」といった思いが出てしまったり、何事にも投げやりになったり、やる気が起こらなくなったりします。

家族や、周囲の人に心ゆくまで話をし、聴いてもらい、その思いに共感してもらうことで自己肯定感が高まり、新しい意欲も高まります。子どもの言葉にじっくりと耳を傾け、しっかりと受け止めることで、意欲が育ち、自己肯定感が高まります。



～スクールカウンセラーが相談室に来る予定（通常水曜日）～

7月： 10日（※AM） ・ 17日（※AM）

9月： 4日（※AM） ・ 11日（※AM） ・ 18日（※AM） ・ 25日（※PM）

※AMの場合は午前9：00～12：00で、PMの場合は午後1：00～4：00の予定ですが、変更もあります。又上記以外の時間帯をご希望の場合もできる限り対応致します。どうぞお気軽にご相談下さい。