

相見小学校スクールカウンセラーだより No.7

令和6年11月26日

臨床発達心理士・公認心理師

幸崎 美津男

あき ふか 秋の深まりとともに、ひび さむ 日々の寒さが増してきました。

みな たいちょう 皆さん体調はいかがですか。あき よなが どくしょ たの 秋の夜長に読書を楽しみませんか。



☆アイメッセージを上手に使おう！！

アイメッセージとは、英語の「I（アイ）」つまり「私」を主語にした表現のことで、授業でも「私は〇〇と思う。」と発言するなど、よく使われます。これを使うこと、やわらかい表現になり、相手との関係を大切にしながら、自分の考えを伝えやすくなるなどの長所があります。「私は〇〇してほしい。」「私は〇〇でうれしい。」と、自分の気持ちや考えを素直に伝えることで、お互いにわかり合え、より深い関係が出来るといいですね。

【保護者の方へ】

10月14日の北国新聞に、一面大見出しで能登地震に関連して『学習性無力感』と言う記事がありました。『つらい出来事に直面したとき、苦勞が報われたり、嬉しい場面があったりすると立ち直ることが出来る』が、『豪雨が復興の努力を押し流した』、そうすると、誰しも「何をしてもダメ」とか、もう「疲れた」「やってらんない」と言った思いが出てくる。実はこうした「無力感」は、実は日々の生活の中でも、子どもたちの心の中にもあったりします。

この新聞記事にもあったように「愚痴」を言い合ったり「喜びを共有」したり、あるいは「言い訳」でもいい。それを、聞いてくれる人がいて、語り合える人がいると、それだけでも人は助かり元気が出ます。人と人とのつながり合いって大事だなとつくづく思います。また、「話す」は「放つ」でもあります。悩みや困りごとを、「放ち」、解放して楽になることも、心の健康にとって必要なことだと改めて思います。



～スクールカウンセラーが相談室に来る予定（通常水曜日）～

11月： 27日（※AM）

12月： 4日（※AM）・ 11日（※AM）・ 18日（※AM）

※AMの場合は午前9：00～12：00、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。