

向栗崎小学校スクールカウンセラーだより No. 7

令和7年12月4日

臨床発達心理士・公認心理師 幸崎 美津男

2025年も、残り少なくなりました。実りの2学期、みなさんはいかがでしたか。

今年1年を振り返ってみましょう。

自分（たち）が、誰と、何をしたのか、何を学んだかなどを振り返る

ことは、心の成長にも、もちろん勉強にとっても、非常に大事なことです。

実は、何をして何を学んだかを振り返ることは、『メタ認知』と言って

伸ばすことができる能力で、伸ばすと得をする能力なのです。



例えば、社会科で〇〇やった、とか、～を工夫したとか、友達と遊んで楽しかったとか、自分でいろいろ振り返ったり、また家族やお友達に話したりすることでメタ認知が伸びます。ぜひ今年一年、日々の出来事などを振り返ってみてくださいね。

【保護者の方へ】

以前に相談に来られたある保護者の方が、「ここへ相談に来るのに2年かかりました。行こうか行くまいかと悩んでいた」と、おっしゃいました。人に悩みを打ち明けたり、相談したりすることは、まだまだ敷居が高いようです。お子さんのこと、ご家庭のこと、保護者の方々ご自身の人生のことなど、いろいろ悩んでおられる方々もいらっしゃるかと思います。子どもたちだけでなく、大人も困ったとき誰かに「助けを求められる」、そして出来る範囲で「手を差し伸べ合う」そんな関係が色んな所にあるといいなと思います。ぜひお気軽にお越しください。



～スクールカウンセラーが相談室に来る日（通常木曜日）～

12 月： 4 日・ 11 日・ 18 日

2026 年 1 月： 8 日・ 15 日・ 22 日

※上記木曜日9：15～12：15の予定ですが、変更する事もありますし、又上記以外の日時

をご希望の場合もできる限り対応いたします。どうぞお気軽にお問合せ下さい。