

2021年 4月号

かほく市立七塚小学校 教育相談通信 発行者 木下 知子

今、10点中何点?あと1点あげるには?

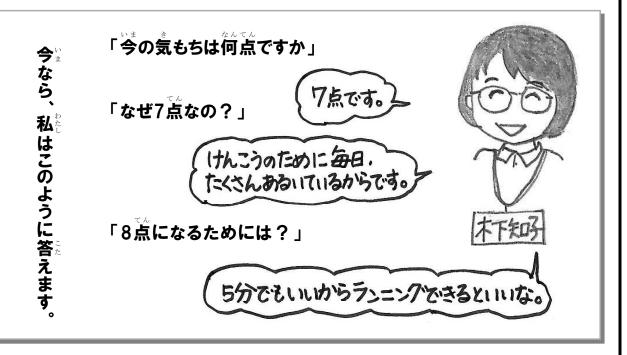
こんにちは、スクールカウンセラーの木下知子です。酢年に続いて七塚小学校にいます。私はみなさんの元気な明るいあいさつが大好きです。スクールカウンセラーの仕事は、みなさんの「どうしたらいいのかな」「かなしい」「イライラする」または「うれしい」と思う気持ちを聞いて、元気に前向きになっていくことをお手伝いすることだと思っています。たくさんお話をきかせてください。

今日はみなさんに3つの質問をします。

「今の気持ちは10点満点でいうと何点ですか。」

「なぜその点なのですか。」

「あと1点ふやすには何ができるようになるといいですか。」



いつも 10 点でなくていいのです。もし 5 点をつけたとして、それで自分が OK ならそれでいいのです。少しだけステップアップしたいと思うなら 1 点だけあげてみるのはどうでしょうか。私は 1 週間に 1 度ぐらいランニングを 5 分ぐらいできたらもう 1 点プラスしてもいいかなと思います。