



スクールカウンセラー通信

令和7年3月

スクールカウンセラー 鶴見 明穂



☆児童生徒のみなさんへ

3学期もあと少しで終わります。小学6年生のみなさん、中学3年生のみなさんは、いよいよ卒業が近づいてきましたね。新生活への期待と不安を感じる時期でもあります。残された小学校、中学校での時間を楽しめるといいですね。みなさんがこれからも、体も心も健康に、元気に過ごしていけるように、応援しています。

自分をほめていますか？

みなさんは、この1年間でいろんな成長があったかと思います。体の成長だけでなく、心や行動の変化はいかがですか？何か目標を持っていた人は、努力や成果はいかがでしたか？1年前と全く変わらないということはなかなかないと思いますし、それぞれに何らかの成長や変化があり、きっと以前とは違う今の自分があるはずです。

「〇〇は前と違うかも」「〇〇ができるようになった」「〇〇しなくなった」と感じられることは大事なことです。このような感じ方や考え方は、自信や達成感につながります。自信がついてくると、「きっと〇〇は私にはできる」「私には〇〇する能力がありそう」と思える自己効力感が出てきて、やる気や行動につながります。初めてのことに挑戦するには、苦手なことに向き合うには、自己効力感大切です。

自信をつける、自己効力感を高める方法として、“ほめること”は有効です。友だちのいいところや家族の尊敬しているところを「〇〇くんの笑顔を見ると元気になる」「〇〇は私の話をちゃんと聞いてくれるから安心する」などと伝え、周りの人をまずは、ほめてみましょう。難しいのは、自分をほめることかもしれません。「私には自分をほめられるところなんかない」「普通のことしかできていない」「当たり前のこともちゃんとできていない」などと思いがちですが、普通のことのできていること、やりたくないことを今日も少しだけは頑張れたことがすごいですし、毎日の小さな成長です。「〇〇ならできるよ」「味方だよ」と誰かに応援してもらうことでも、自己効力感高められます。周りで支えてくれている人の存在は、大人になっても心強いものです。また、「私ならできる」と自分自身に言い聞かせることも、効果があります。

ぜひ、試してみてください。相談室でもみなさんの成長と一緒に考えることができます。

☆保護者のみなさまへ

相談室では、保護者のみなさまからのご相談も受け付けております。

「どうしたらよいのだろう？」「どう、かかわればよいのか分からない」と戸惑われることもあるかと思います。どうぞお気軽にご相談ください。

☆相談予定日について

3月	6日(木)	9:30~13:30
	19日(水)	9:30~13:30
	26日(水)	9:30~13:30

☆相談の予約について

- ・中学生、保護者のみなさまは、中学校の先生を通して、上記相談予定日の希望時間にご予約ください。
- ・小学生の児童、保護者のみなさまは、小学校の先生を通して、上記相談予定日の希望時間にご予約ください。

