

スクールカウンセラーだより

榛東村立南小学校 令和3年1月



あけましておめでとうございます。いつもの年とちがった状況じょうきょうですが、今年も元気げんきにすごすために

睡眠すいみん、食事しょくじ、運動うんどうの自然しぜんのリズムたいせつを大切にしてください。寝ねている間あいだに背せが伸びたり元気が回復かいふくし

たりします。「早寝早起き朝ご飯はやねはやおあさごはん」は心こころと体からだの健康けんこうのもとですのでよろしくお願いします。

保護者の方へ アイ（I私）メッセージを

○子どもは「親に喜んでもらおう」「親を悲しませたくない」という気持ちが非常に強いです。「お母さんは〇〇が～だとうれしいよ」「お父さんは〇〇が～だと悲しいな」と伝えてみてください。「これをしなさい」「これはしちやいけなさい」というより子どもには伝わりません。特に思春期に入ってくると親のいうことに反抗するようになってきます。「お母さん（お父さん）は、～思うよ」の方が伝わりますね。（『親行』トマス・ゴードン博士、『アドラー心理学』アルフレッド・アドラー博士提唱）

（例）「ゲームばかりしていないで宿題しなさい。そんなにしていると目が悪くなるよ。」（ユー・ユー あなたメッセージ）→「ゲームばかりしているのを見ていると、宿題は大丈夫かな、目が悪くならないかなとお母さん心配してしまうのよ。」（アイ I 私メッセージ）（裏もご覧ください）

< 3学期の相談日 >

1月20日（水） 2月3日（水） 2月24日（水）

☆ご希望の方は、以下の申込用紙に必要事項をご記入の上、担任の先生までお渡しください。また、お子様の手を介してお申し込みにご心配のある場合は、直接学校までお電話でお申し込みいただいてもけっこうです。希望日が複数重なった場合は、予定を調整の上、あらためてご連絡いたします。（南小学校教育相談部）

..... 切り取り線

スクールカウンセラーによる教育相談申し込み

クラス 年 組

児童氏名 _____

保護者氏名 _____

希望日： 月 日 午前・午後（希望に○を） _____



南小学校のすてきな子ども！

お子さん（大人の方も）こんなところはありませんか。5人に1人いるといわれる「ひといちばい敏感な子」です。これは欠点でも障がいでもありません。長所です。感性のとても豊かなお子さんです。（アメリカのエイレン・N・アーロン博士提唱 明橋大二（昭和34年生～）子育てカウンセラー・心療内科医訳より）

1 すぐにびっくりする

- 2 服の布地がチクチクしたり、靴下の縫い目や服のラベルが肌に当たったりするのを嫌がる
- 3 驚かされるのが苦手である
- 4 しつけは、強い罰よりも、優しい注意のほうが効果がある
- 5 親の心を読む
- 6 年齢の割りに難しい言葉をつかう。
- 7 いつもと違う臭いに気づく
- 8 ユーモアのセンスがある
- 9 直観力に優れている
- 10 興奮したあとはなかなか寝付けない
- 11 大きな変化にうまく適応できない
- 12 たくさんのことを質問する
- 13 服がぬれたり、砂がついたりすると、着替えたがる
- 14 完璧主義である
- 15 誰かがつらい思いをしていることに気づく
- 16 静かに遊ぶのを好む
- 17 考えさせられる深い質問をする
- 18 痛みに敏感である
- 19 うるさい場所を嫌がる
- 20 細かいこと（人の移動、人の外見の変化など）に気づく
- 21 石橋をたたいて渡る
- 22 人前で発表する時には、知っている人だけのほうがうまくいく
- 23 物事を深く考える



- いくつ「はい」がありましたか？ 13個以上ならおそらくそうでしょう。「はい」が1つ
2つ ても、その度合いが極端に強ければその可能性があります。



こわがらずに活動する人と、感性を働かせて慎重に対処する人と両方いたので人類は生き延びられたと言われています。