



大きな変化から1ヶ月

新学期が始まって、1ヶ月が経とうとしています。お子さんの様子はいかがですか。以前と変わった様子はありませんか。毎日の「いきます」や「ただいま」をいう表情は、笑顔いっぱいでしょうか。一年生は、小学校に入学して1ヶ月です。二年生から六年生は、新しい学年になって1ヶ月です。大人同様、新しい環境に、少しずつ「疲れ」が出てくる頃です。この機会に、お子さんの話す話題に耳を傾けてみませんか。



今回は、「疲れた」という言葉について考えていきたいと思います。

保育園や幼稚園から小学校へ——誰もが通る道ですが、子どもたちにとって本当に大きな変化です。登下校や教室移動、給食の準備など、お子さんは緊張の中で大変な思いをしているでしょう。家庭で何気なく話していることでも、その場ではもしかしたら泣きたい気持ちだったかもしれません。

それでもお子さんは、家に帰ると「疲れたあ」と本音が言えているし、ぐっすり眠ることで減ってしまったエネルギーを充電しています。それだけ、家庭が安心できる場所だということ。そして何よりお子さんを理解して、見守ってくれているのが大きな支えになっていると思います。学年が上がるにつれて、自分が友達と比べてどうかがとても気になります。友達と同じペースで動けないことやがんばっても時間がかかってしまうことで、自信をなくしたり孤立感を感じたりすることがあるかもしれません。そんな時に一番近くでお子さんの持っているいいところ——人とは比べられない宝物——を認め、伝えてあげられるのが保護者のみなさまだと思います。

その際大切なことは、一見マイナスに見えるところも、裏返せばプラスになるということです。例えば、「せかしても早くできない=ちゃんとやろうとする粘り強さがある」というように。

保護者のみなさまの肯定的な注目が、お子さんにとっては「いつもの自分でいいんだ」という自信になります。ですから、今は大変でも、ゆっくり少しずつ慣れていけば大丈夫、という感じで応援してあげたいですね。

参考：『県連合教育会相談部だより』

スクールカウンセラー（SC）とは？

SCは、教職員および保護者へのコンサルテーション（話し合い）、児童へのカウンセリング（相談）、保護者へのカウンセリング（相談・説明・助言）、児童についてのアセスメント（見立て）等のような業務を学校と協働して行っています。

子どもは、環境の変化や人間関係等によってストレスを抱えると、多くの場合、心身にストレスサイン（異変）が現れます。この様々なストレスサインが、保護者にとっては困った行動に見えることがあります。「ストレスサインかもしれない」と考えてみるのが大切です。気になる様子が見られたら、学校での様子を聞いてみると良いですね。お子さんの様子で気になること、話してみたいことがありましたら、SCへお気軽にご相談ください。

教育相談係
担当 高田めぐみ

きりとり

スクールカウンセラー相談 希望書

5月13日（木）締め切り

5月25日（火）の相談を希望します。

（*必ず第3希望まで数字をご記入いただきますようご協力お願い申し上げます。）

午前中	午後前半	午後後半

年 組 児童名

保護者氏名