

## こんな様子は見られませんか？

夏休み明けに「学校が辛い」「行きたくない」「なんだか、憂鬱」という思いを持った経験を誰もがしたことがあるのではないのでしょうか。また、お子さんからそんな様子が見られることはありませんか？そんな小さなサインが、実は子どもたちからの重篤なSOS だったりすることもあるのです。そんな時、相談できる先、逃げ込める場所があれば、どれだけ救われるか。悩んでいる子どもが、一人じゃないと感ずることができる居場所をつくるのが大切です。

## 職員研修を行いました！

8月4日(水)にスクールカウンセラー(小野先生)による職員研修を実施しました。今回の研修内容は、主に講話とコラージュ療法体験です。参加した職員からは、「知らぬ間に自己表出しているというのが興味深かった。」「自分の気持ちを素直に表出できて気持ちよかった。」「子どもの心の理解のために実践してみたい。」という感想がありました。いかなる研修も速効性があるというものではありませんが、北小の子どもたちの健やかな成長に少しでも役立てていきたいと考えています。

## コラージュ療法とは？

コラージュとはフランス語で「糊による貼付け」という意味です。雑誌や広告、新聞紙などの写真や絵などから気に入ったものを切り抜き、好きなように台紙に貼って作品を作ります。この過程において、自己表現が可能になったり、カタルシス効果と呼ばれる癒やしの効果が得られたりします。また、グループコラージュで誰かと一緒に作成することによって親近感が湧き、信頼関係を築くことにも役立つと考えられています。さらに、コラージュを定期的に繰り返し創作していく中で、自己の内面を自ら振り返れるようになり、自己の気づきにつながる効果があります。



# リフレーミング

リフレーミングとは、物事を捉える枠組みを変え、見方を変えることです。短所に思われるような部分があっても、見方を変えることで前向きに受け止められるようになります。リフレーミングを意識して、子どものよいところをたくさん見つけましょう！

<例>

- 落ち着きがない → 活発である
  - 口下手 → きき上手
  - 怒りっぽい → 感情表現が豊か
  - 消極的 → 控え目
- など



## お知らせ

お子さんの様子で、気になることや話してみたいことはありませんか。スクールカウンセラーの他に、下野市学校教育サポートセンターのスタッフが専門的な知識と豊富な経験で、悩みや困っていることの相談を行っています。お気軽にご相談ください。

### スクールカウンセラー小野先生

#### 来校予定日

9月27日(月) 13:30~17:30  
11月 2日(火) 9:00~12:45  
11月30日(火) 13:30~17:30  
R4年  
2月1日(火) 9:00~17:30

### 下野市学校教育サポートセンター

#### 受付時間

午前9時~午後4時(月・火・水・金)  
午前9時~午後5時30分(木)  
※土・日、祝祭日、お盆期間、年末年始はお休み

#### お問合せ

教育相談 ☎0285-52-1140

教育相談係  
担当 高田・河原井

き り と り

スクールカウンセラー相談 希望書

9月13日(月) 締め切り

9月27日(月)の相談を希望します。

(※必ず第3希望まで希望順位をご記入いただきますようお願いいたします。)

14:00	15:00	16:00

年 組 児童名

保護者氏名