

スクールカウンセラーだより

つうしん ほっと通信

令和 7年 9月

西東京市立東伏見小学校

校長 中嶋 太

スクールカウンセラー

若松美奈子（公認心理師）

残暑が厳しいですね

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きそうですが体調管理をしっかりとし、無理をしないよう乗り切りたいですね。夏休みは楽しい思い出をつくることはできましたか？私は暑さが苦手なため昼間は家で過ごし、買い物は陽が落ちてから出かけていました。夏の甲子園高校野球も二部制を導入し、世の中の変化に私たち人間が合わせていく生活になってきていますね。

失敗や困難は「人生の宝物」

さて、今年度のほっと通信では、お子さんの心の成長に役立つ情報をお届けしています。今回は『レジリエンス』です。

子どもたちは育ちのプロセスの中で、さまざまな出来事に遭遇し、感情や体の反応を経験しそれに対処しながら生き抜く力を身に付けていきます。

「自分自身で考え・選んで・決めて・その責任を取っていく」という生き方の練習をしているわけです。

失敗するかもしれないことや、困難で達成が難しいことでも、挑戦してみようと思った気持ちを大切に、私たち大人は、ダメだったときにどのように立ち上がるか、一緒に考えて寄り添います。乗り越えたときに大きく成長し、『レジリエンス』を身につけることにつながるようサポートします。

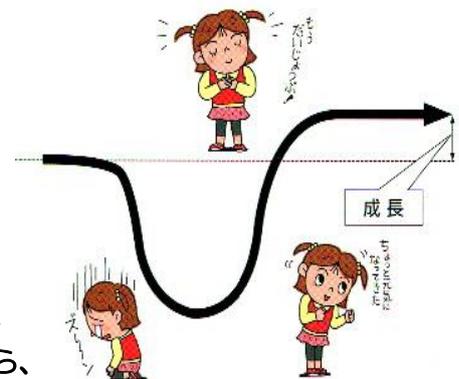
レジリエンスとは「立ち直れるしなやかな心」

失敗したり困難なことにぶつかれば、心に痛みや苦しみを感じるのは人間であれば当然のことです。つらい経験をして落ち込んでも気持ちを立て直せる「しなやかさ」を育てていくことが重要です。

スパルタ式に困難体験をさせるとレジリエンスが育つというわけではなく、『安心・安全な環境で人とつながりながら、のびのびと学ぶ』ことで、よりよく育まれるものです。

参考 引用 : イラスト版《子どものレジリエンス》2023 発行：合同出版 著者：上島博

ここまで何が起こるか分からない世の中を生きてきているα世代の子どもたち。実は私たち大人より対応力があったりするかもしれませんね。



保護者の皆さま

夏休みお疲れ様でございました。目まぐるしい夏休みをお過ごしになったことでしょう。この酷暑の中、レジャーや家事育児、負担が多くなり、更にご家族の健康管理にも気を配り、本当に大変だったことでしょう。どうぞ、保護者の皆さんもご自身のための休息時間を確保してくださいね。

ご相談受け付けています

ご心配なことをお一人で抱え込まずに、気になることや、お話したいと思うことがあれば、些細なことでも、遠慮なくご相談ください。話をすることで、少しでも気持ちが楽になったり、解決の糸口を見つけられたりするかもしれません。微力ながらそのお手伝いできればと思っています。学校のことだけでなく、ご家庭でのこと等々、より幅広くお話を伺いますのでお気軽にご利用ください。

～スクールカウンセラー来校日～

9月	10月	11月	12月
	3日	7日	5日
12日	10日	14日	12日
19日	17日	21日	19日
26日	31日	28日	

開室曜日 金曜日

場所：キッズ相談室（2階職員室）

<相談の申し込み方法>

- ・担任の先生・または副校長先生を通して申し込む（代表電話や連絡帳）
- ・直接スクールカウンセラーに申し込む（相談室直通電話）

→相談日以外は、留守番電話が対応しますので、お名前とご連絡先をメッセージに残していただければ、こちらからご連絡いたします。

※他の方のご予約がある場合がございますので、予約をお取りいただけると確実です。

学校代表電話 042-463-4517

相談室直通電話 042-465-4798