スクールカウンセラーだより

ほっと通信（つうしん）

令和　7年 11 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）

さわやかな秋晴れ

実りの秋となり、子どもたちも行事などを通してぐっと成長した姿を見せてくれていますね。新年度のころを振り返ると成長が著しいことでしょう。

さて、今回の子育てに役立つ情報は、９月の通信でお伝えした『レジリエンス』にかかわるお話です。

幸せな大人になるために

多くの大人たち（教育者・保護者）が望むのは、「子どもに幸せに生きてほしい」ということでしょう。しかし、実際の人生は一筋縄ではいきません。うれしいことや楽しいことだけでなく絶望すること悲しいこともあるでしょう。また自分の力ではどうにもならないこともあります。失敗を恐れず失敗しても立ち直り、そのプロセスからひと回り大きくなる。人生をしなやかに生きる、レジリエンスが幸せな人生の大きな下支えになります。

幸せな人生への鍵　自立/自律

自立・・・自分でできることは自分で行い、困ったときは誰かに助けを求める力がある。

自律・・・自らの行動や考えを自分で律すること。規則正しい生活を送り、自分の気持ちを整理し、コントロールする力。よい人間関係を築く土台になる。

この２つの「じりつ」を獲得するためには自分の気持ちを理解し受け止め、前向きな考え方と行動パターンを身につけていくことが欠かせません。なぜなら、自分のしたいこと、大切に思うこと・望むことは自分にしかわからないからです。

おうちでできるサポートのヒント

- お子さんの気持ちに耳を傾ける時間をつくる
- 小さな成功体験を一緒に喜ぶ
- 失敗したときは責めないで「どうすればよかったのか」を一緒に考える
- 自分の気持ちを言葉にする練習を促す

お子さんが「自分らしくしなやかに生きる力」を育んでいけるよう、学校と家庭が手を取り合って支えていけたらと思います。

保護者の皆さま

私たちは、義務教育の中で「こころ」について学んでいませんよね。「子育て」についても学んでいません。ですから、分からないことやうまくいかない

ことだらけで当たり前なのです。**スクールカウンセラーは心の専門家でもありますが、子育てのパートナーとしても活用ください。**

子育ての大変なこと、ご家庭のこと、また、大きな悩みでなくても、**ちょっとした子育ての疑問やおしゃべりだけでも大歓迎**です。

私も母親として迷ったり、失敗したりしています。保護者の皆さんのお気持ちに寄り添いながら、一緒に考えていきたいと思います。相談じゃなくてもちょっと聴いてほしい。大したことじゃないかもしれないけど、分かってもらいたい。

保護者の方がホッとできる時間だって大切です。どうぞお気軽にお話にいらしてください。お待ちしております。

◇スクールカウンセラー来校日◇

11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
7 日	5 日	1 6 日	6 日	6 日
1 4 日	1 2 日	23 日	13 日	13 日
21 日	1 9 日	30 日	20 日	
			27 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、留守番電話が応対しますので、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