

スクールカウンセラーだより

ほっと通信

令和 6年 6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）

もうすぐ夏ですね

夏の始まりを感じる暑い日が続きますが、「あじさいの花」が咲き始めていますね。暑い日は水分をしっかりと取り、がんばった日は少し早めに休んで体力をつけましょう。

さて今回は「超前向き心理学者 アドラーさん」の言葉を紹介します。

アドラー心理学とは「どうすれば人は幸せに生きられるか」を追求した学問です。今年度のほっと通信では、シリーズでお伝えしていきますね。

アドラーの言葉

【失敗は経験のひとつにすぎない】

⇒ どんな経験もその意味を決めるのは自分

解説

例えば発明王のエジソンは電球を発明するまでに100回も200回も失敗をくりかえしました。でもエジソンは「失敗した」とは言わず「この方法ではだめだ」と言っています。

ふつうは失敗と考えそうなことでも「ダメな方法の《発見》という前向きな意味」を見出した。

《自分で決められる人になる！超訳こども「アドラーの言葉」》2016 発行:株式会社 KADOKAWA 著者:教育学者:斎藤 孝

⇒ 裏もあります

結果は自分の考え方やとらえ方で変わるといことなのですね。

あなたは**どう思う？**

保護者の皆様

入学や進級からはや2か月、登校するお子さんの姿に成長を感じていらっしゃる頃でしょう。しかし、もしかしたらそろそろ疲れも出てくるころかもしれません。

家庭でのんびりする時間やお子さんの好きなことを優先する時間を、少し多めにとってみることをお勧めします。

そして、保護者の皆さんも同様に、ご自身のこころのメンテナンスをなさってくださいね。心のゆとりを持つことでお子さんへの接し方にもきっと変化が見えてくることでしょう。

子育てをされていて、戸惑うことや疑問に思うこと、「これでよかったのかな」とか「どうしたらいいのだろう」など、ちょっとしたことを一緒に考えていく《子育てのパートナー》としてスクールカウンセラーを、ぜひご利用ください。もちろん専門家として発達のことや不登校など学校での支援やご家庭でのかわり方等、解決方法や必要な支援と一緒に考えてまいります。ぜひ、お気軽にご利用してくださいね。お待ちしております。

～スクールカウンセラー来校日～

6月 7日(金)	7月 5日(金)	9月 6日(金)
14日(金)	12日(金)	13日(金)
21日(金)	19日(金)	20日(金)
28日(金)		27日(金)

相談受付時間：9時15分から16時まで

開室曜日：金曜日（5月から金曜日が開室日になっております）

場所：キッズ相談室（2階職員室横）

<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