

今年度も残りわずかとなりました。新年度に向けて、まとめと準備をする時期ですね。今年度中にやりたかったことが達成されたり、今までできなかったことができるようになったり、きっと何か変化・成長があったはずですよ。振り返って、自分で自分を褒めてあげましょう。自分では褒めポイントが思いつかないという人も、家族や友人、先生など周りの人に一度聞いてみてください。きっと、自分とは違った視点で教えてくれるはず。そうしたら、新年度から何をしたらいいか考えることができると思います。

相談のススメ



相談してみよう、周りの人に聞いてみよう、と繰り返し
言っていますが… 相談すると、何が良いんでしょうか？



人は誰でも…



イライラ
する



腹が立つ



落ち込む



悲しくなる



このような気持ちになるのは「当たり前」。恥ずかしいことや悪いことではありません。

★相談するといいいこと★

- 👉 イライラや悲しい気持ちが落ちつく（心のストレス反応が落ちつく）
- 👉 自分の悩みの原因が整理できる（ストレスの原因が整理できる）
- 👉 どうすればいいかを一緒に考えてもらえる（ストレスの原因を解決する方法を考える）

ではどんな人に相談するか…どちらのタイプに話す？ 誰に話す？

A 元気づけようとしてくれるタイプ

- ①元気づけることばを言ってくれる
「がんばれ」「元気をだせ」「ファイト！」
- ②解決策を教えてくれる
「〇〇すればいいよ」
「注意してみようよ」



B 話を聞いてくれるタイプ

- ①最後まで話を聞いてくれる
- ②「そうなんだ」「そうなの」「それは大変だね」
「それはイライラするね」
「それは悲しくなるね」
うんうん、とうなずきながら
聞いてくれる



悩んでいるときは、視野が狭くなり、どうしたらいいのかわからなくなるもの。でも、見渡せば、自分のまわりの人、専門家、公的機関…相談先は、たくさん。自分が一番話しやすい、話すとなれる相手を思い浮かべ、話す相手を順番に決めておくと良いと思います。あなたが誰かのことを気にかけているように、あなたの周りにはあなたのことを気にかけている人が必ずいます。ときには頼ろう●

【保護者の皆さまへ】

今年度も1年間ありがとうございました。これから年度末、新年度と変化のある時期となり、楽みな反面、お子様も今までと違う生活に戸惑いや、心身の疲れもあるかもしれません。普段よりゆったりする時間もとっていただけると良いのではないかと思います。なにかご心配なことがありましたら学校へご相談ください。