

つばさ

令和2年 7月 発行
宿毛市教育委員会
教育研究所内
教育相談センター
(ふれあい教室)
☎ 63-1127

梅雨の間の晴れの日差しは、もう真夏を感じさせる今日この頃です。皆様方におかれましては、お変わりなくお過ごしのことと存じます。

さて、今年新型コロナウイルス感染症により、夏休みは短縮されますが、貴重な夏休みを有意義に過ごし、元気に2学期を迎えることができるように願っています。



西岡スクールカウンセラーからの

心のポケット

【子どもの心のエネルギーを溜めるには？】



心のエネルギーを溜めるとはどのようなものでしょうか。体力的に疲れているのであればしっかり食べて休養をとれば回復します。体力的な疲れと同様に心のエネルギーも同じように心に栄養を与えることと心を休めることが必要になります。

☆ 心の栄養とは

では、心の栄養とはどのようなものなのでしょう。主な心の栄養は褒めてもらうこと、つまり心から承認してもらえる体験です。日ごろから否定ばかりされていると、心のコップの中身は空っぽになりエネルギー切れになります。ここぞという時に力を発揮することができなくなってしまいます。

☆ 心の休養とは

心を休めるためにはどのようなことが必要なのでしょう。自分の時間を大切にしたり、趣味に没頭したり、ぼーっとしたり etc…。家に帰ってきて子どもは休める環境でなければ心のコップのエネルギーは溜まっていきません。それは大人も子どもも同じです。

☆ 心のエネルギー切れを防ぐために

心のエネルギー切れを防ぐためには、まずは子どものすることを否定せずに聴いてあげることが大切です。否定から入ってしまうと何も話してくれない子になっていくこともあります。叱ることや躰をすることは愛情が伝われば決して悪いことではありません。しかし、叱ることや躰が多くなると子どもの自己肯定感は下がってしまうこともあります。また、しっかりと子どもがエネルギーを溜めることができるように配慮して環境調整をしてあげることが必要かもしれません。一体子どもが求めていることは何なのか、子どもの立場になって考えてみると様々な言葉がけが思い浮かぶはずですよ。

もし、お子さんが心のエネルギー切れかもしれない、もっと心のエネルギーを溜めさせてあげるには

どうしたらいいのかなど、お悩みの際は気軽にご相談にいらしてくださいね。保護者の方々も愚痴や雑

談でも構いませんので心のエネルギーを溜めにきませんか？お待ちしております。





の日程をお知らせします！

教育相談センターでは保護者の皆さん、児童生徒、先生方を対象にカウンセリングを実施しています。

「最近、我が子の様子がなんか気になる・・・どうしたんだろう・・・」「我が子のことをもっと分かってあげたいのに・・・難しいな・・・」などと思っている保護者の皆さん、「このごろなんか楽しくないな」「こんな気持ち、どうしたらいいんだろう・・・」と感じている児童生徒の皆さん、「子どものこと、もっと支えてあげたいな・・・どんなふうに力になってあげられるだろう・・・」「どんな支援ができるかな・・・」などと悩んでいる先生方、気軽にご相談下さい。

相談日は、原則毎週月曜日と木曜日です。西岡 駿カウンセラーが担当し、相談場所は、教育相談センター（宿毛市教育委員会教育研究所内）です。

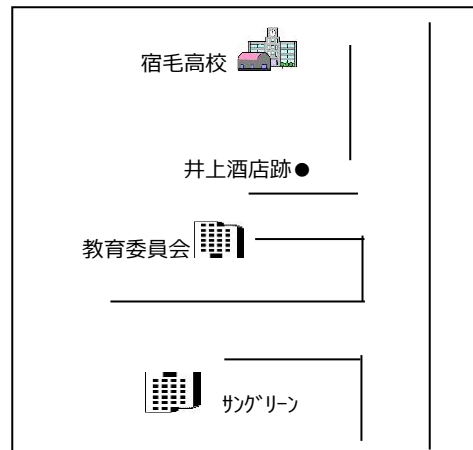
教育相談（カウンセリング）

相談センター所在地（教育委員会内）

【日程】
 8月
 3日（月）・24日（月）・27日（木）
 31日（月）

※時間 9：00～12：00
 13：00～16：00
 相談時間は各枠約50分です。

※担当 西岡 駿スクールカウンセラー
 ※連絡先 ☎63-1127（沖本）



尚、9月の実施日は3日（木）・7日（月）
10日（木）・17日（木）・24日（木）・28日（月）となっています。

“教育相談” と聞けば、何か重い印象をもたれるかもしれませんが、子どもに関して気になることや悩み事、不登校に関すること等々・・・気軽にご連絡・ご利用下さい。きっと何かヒントが得られると思います。

※相談費用は無料です。※相談内容の秘密は守られます。

※相談内容によっては外部の専門機関をご紹介します。

それ以外の一般相談は、電話でも来所（9:30 - 16:30）でも随時可能です。

ふれあい教室・翼を守る会

宿毛市に住んでいる、不登校や不登校気味な児童・生徒のふれあい教室と児童・生徒と保護者の皆さんと一緒に活動する翼を守る会をしています。翼の会は少しでも悩みや心の負担が軽くなればと願ってできた会です。堅苦しい話し合いではありません。SSW（スクールソーシャルワーカー）と一緒に手芸作品などを作る集まりです。手作業をしながら語りあいませんか。交流を深めたいと思います。

【ふれあい教室・翼を守る会の活動の一部を紹介します。】



咸陽の海で貝や流木を拾ってきて、コルクも利用して、可愛い作品が出来上がりました。

翼の会では6月4日（木）に教育委員会裏の畑に、保護者も参加していただき、サツマイモのつるさしをしました。成長が楽しみです。

7月の翼の会は、7月9日(木)を予定しています。