

そうだんしつだより

令和4年度 第3号

12月20日

落合第四小学校

校長 本間 基史

スクールカウンセラー

澤井 彩乃 平野 学



おちあいだいよんしょうがっこう
落合第四小学校のみなさん、こんにちは！もう今年も終わりますね。今年1年はどんな年でしたか？ぜひ振り返ってみましょう。

この1年間であなただんどころがかわりましたか？内面をええようと気をつけたこと、気がつくとき自然に変わっていたところ、好きな自分・なりたい自分に近づいていますか？そして、あなたとおなじように友達も家族もみんな変わっていきますね。変わることで関わり方も変化して、あなたの周りにどんどんすてきなつながりが広がります。

1年前の自分を思い返してみよう。

どんどころがかわってどんどころがかわっていない？

かわったところが、自分で好きだと思えば、とっても良いよね。



かわっていくもの

宇宙は、どんどんふくらんでいる。

世界は、刻一刻と動いている。

人の価値観だって、どんどん変わる。

これが、自然のながれ。

だから、変わることを怖がったり、

変わることは、いけないことだなんて、思わないで。

おもしろくないと思っていた映画が、おもしろいと感じたり。

きれいだった人を、好きになったり。

反対に、いいと思っていた歌が、急にそうでもないと思ったり。

大切だと信じ込んでいたことが、

本当はどうでもいいことだったり。

そういうふうに、時間の流れとともに

かわっていくことは、たくさんある。

ずっと変わらないことも、すてきだけれども、

どんどんかわって、新しい自分になるのも、

とてもすてきなこと。

今年あなたがかわったところを書いてみよう！

- 1.
- 2.
- 3.



「こころに水をやり育てるための50のレッスン」大和書房より

保護者の皆様へ

子どもの心が動く” I ”メッセージ ～やる気を引き出すコーチング～



お子さんにかかるプラスの言葉にも色々ありますが、例えば、次の2種類の言葉を味わってみてください。

【A】「よくがんばったね」、「作文、上手だね」「お手伝いできて良い子だね」

【B】「見ていて、とても励まされたよ」「すごく感動したよ」「手伝ってくれてあたたかい気持ちになったよ」

どちらがより嬉しいですか？

【A】のように「あなたは」が主語となる言い方を You (ユー) メッセージと言います。一方で、

【B】のように、「私は」が主語となる言い方を I (アイ) メッセージと言います。プラスの言葉であれば You メッセージも悪くはありませんが、やや「評価」のニュアンスが含まれます。

I メッセージは純粋に自分の「気持ち」を伝えると効果的です。例えば、「読んでいてワクワクしてきたよ」、「なんだか心があたたかくなってきた」、「あなたが書く文章、私は好きだな」など、自分の「気持ち」を表す言葉を使います。

まず、「この子のここが素晴らしいなあ！感動するなあ！」と感じるポイントを見つけることが大切です。その気持ちが湧いてきたら、自然と言葉にも表せるでしょう。自分の意見や評価を言おうとすると、どんなに「私は」という言葉を使っても、反発を買う I メッセージになってしまいます。お子さんの心が動く I メッセージをどんどんかけてあげてください！

❖ カウンセラー来校日 ❖

1月

月	火	水	木	金
	10 平野	11	12 澤井	13
16 澤井	17 平野	18	19 澤井	20
23 澤井	24	25	26 澤井	
30	31 平野			

2月

月	火	水	木	金
		1	2 澤井	3
6 澤井	7 平野	8	9 澤井	10
13 澤井	14 平野	15	16 澤井	17
20 澤井	21 平野	22	23 澤井	24
27	28 平野			



相談室では、学校生活やご家庭において、お子様について気になることなどのご相談を承っております。些細なことでも結構ですので、ぜひお気軽にご利用ください。

澤井：(月) (木) 9：45～16：45

平野：(火) 9：00～17：30

相談室直通電話 ☎03-6908-2301