

# 相談室だより



令和6年1月9日  
惜陰小学校 相談室

3学期がスタートしました。冬休み明けは、寒さも重なり、生活リズムを整えるのに苦勞する御家庭も多いのではないのでしょうか。「早寝、早起き、朝ご飯」をはたらきかけていただけたらと思います。

3学期も保護者の皆様からの相談(面談)をお受けしております。担任、または相談担当を通じてお申し込みください。

## <保護者の皆様へ>

年も明けて、もうそろそろ今年度も終盤になってきました。今年度を振り返ったときに、お子様の4月頃の様子と現在の様子を比較すると、たくさんの成長がみられるのではないのでしょうか。新しい学年で1年間頑張ってきた子どもたちは、家庭や学校、地域の中で色々なことを吸収しています。成長したお子様の良い所をみつけて、伝えていきましょう。

ステップ① 良い所を書き出していきます。

- ・良い所は？
- ・がんばっているところは？
- ・できるようになったことは？



ステップ② お子様の名前をいれて良い所を褒めてみましょう！

具体的な行動を褒めていきましょう。結果だけでなく過程にも目を向けて褒めてあげることで、物事に取り組む行動が増えていきます。

(例)「〇〇ちゃん、ご飯のお片付けができてすごいね！」

「〇〇くん、テスト勉強を〇時間もがんばったんだね！」

ご家族から褒められることは、子どもたちの自己肯定感にも繋がっていきます。自己肯定感とは『あるがままの自分を認められること』です。自己肯定感とは新しいことに挑戦する力や自信に関わっており、今後の生活で大切になっていきます。そのため、良い所をたくさん見つけて、お家で褒めてあげてください。

スクールカウンセラー 平井有美

## 1月のカウンセラー来校日

高田カウンセラー

1月11日(木)、16日(火)、25日(木)10:30~13:30

平井カウンセラー

1月12日(金)、19日(金)、26日(金)9:30~12:30