

スクールカウンセラーだより

宝泉中 保護者用
令和7年12月号
スクールカウンセラー
丹羽 悅子



チェックしてみませんか～子どもを自立させるために～

不登校や登校渋りが見られなくとも自立させることは大切です。各家庭で意識して、ぜひ取り組んでみてほしいと思います。どうぞよいお年をお迎えください。

①基本的な生活習慣ができますか？ 目標：基本的生活習慣を身につける

- 早寝早起き 場に合った服装 洗顔 歯磨き

②食に関することができていますか？ 目標：適切な食習慣を身につける

- 食材を買いに行く 自分の昼食等を作る 家族の料理を作る
家族で会食をする 後片付けをする



③住に関することができていますか？ 目標：適切な住環境を作れる。

- 洗濯機を回す 洗濯を干す 洗濯物をたたむ
床掃除をする トイレ掃除をする お風呂掃除をする
エアコン等の調節をする

④健康等に関することができていますか？ 目標：健康な生活ができる

- 家で体操やストレッチをする 散歩する
YouTube、ゲームをする時間を守る 寝る1時間前はゲームを止める

⑤社会とのつながりに関することができていますか？ 目標：人と適切に交流できる

- 母親と買い物をする 一人で買い物をする
友だちと連絡をする 友だちと遊ぶ



⑥学習に関することができていますか？ 目標：学習習慣を身につける

- 教科書やワークをする 学習したプリント等を先生に提出する
塾やネットで学習する 決めた時間学習する

子どもの自立活動に向けての言葉かけ

- 将来は一人暮らしをする可能性があるね。家事ができるといいと思うよ
家の仕事を手伝ってくれるとありがたいよ 最初は家の仕事を一緒にしてみよう
スマホやゲームをする時間を決めよう 寝る1時間前はスマホを止めたらどう？
学校に行けないときは、自分が自立するために何かできることはない？
学校に行くのは無理そうだね。家で何かできることはない？

子どもが自立するための親の望ましい対応

- 子どもと適度なスキンシップができる 子どもの話を共感的に聴ける
子どもと一緒に楽しい活動ができる 子どもの意思を尊重できる
子どもと折り合いがつけられる 子どもを認め、褒められる

不登校や登校渋りが見られなくとも自立させることは大切です。各家庭で意識して、ぜひ取り組んでみてほしいと思います。どうぞよいお年をお迎えください。

来校日 12月5日(木)・12日・1月16日 ※いずれも金曜日です