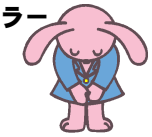
# スクールカウンセラーだより

宝泉中　保護者用
令和４年１０月号
スクールカウンセラー
丹羽　悦子



## チェックしてみませんか　～子どもを自立させるために～

　不登校や登校を渋るお子さんが、増加傾向にありますが、家庭に引きこもってしまうと将来社会とつながらなくなる心配もあります。今は、若くて働けるお父さんやお母さんもいつかは、年を取っていきます。お子さんが引きこもってしまったら、大変です。そこで、子どもたちが一人で生活できるように、つまり自立できるように家庭生活の中を見直してほしいと思います。次のチェック項目を見ながら、できていれば大丈夫ですが、もしできていないようならやって見せて、一緒に取り組んで、できるようにしていくことが大切です。

①基本的な生活習慣ができていますか？　　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　　□洗濯物を干す　　□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みられなくて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。

**10月の来校日　10月7日（本日）・14日・21日・11月4日　※いずれも金曜日です**