

# スクールカウンセラーだより

宝泉中学校 保護者用  
令和5年 3月発行  
スクールカウンセラー  
丹羽 悦子



## 子育てを楽しみながら

子育ては、親育てと言われますが、大変だなと思うことがたくさんあると思います。『育てたように子は育つ』という言葉も聞いたことがあると思います。思うようにいかないし、これで良いのかと不安もあることでしょう。何十年か先になって、子育ての結果が分かるわけですから、手探りの状態で毎日子育てに奮闘するわけです。

先日、「成功した子どもを持つ親、23の共通点」というネットの情報を目にしました。その中で、いくつか「その通り」と思う項目がありましたので、紹介します。

- ・手伝いをさせる
- ・ソーシャルスキルを教える
- ・子どもと良い関係を築く
- ・失敗を避けることよりも努力に価値を置く
- ・「やり遂げる力」を教える
- ・心理的コントロールでなく、行動をコントロールする
- ・栄養バランスの取れた食習慣の重要性を理解している
- ・子どもに失敗を経験させる
- ・テレビを見せすぎない
- ・子どもに決めさせる
- ・子どもに関心をもつ



このほかにも「母親が仕事をしている傾向がある」という項目もありました。忙しいから、時間がないからと考えず、中身の濃い親子の時間を共有できたら素晴らしいなと思います。

子育てで大変な思いをしても、愛情をもって楽しみながら子育てを行って欲しいと思います。

## 学年末・学年はじめを上手にのりきりましょう

環境や関わる人が大きく変わることの多い学年末や学年はじめです。気がつかないうちに疲労やストレスを上手く発散できず、どんどんため込んで、辛くなってしまう子どもいます。そうなる前の子どものSOSを察知し、ストレス発散を促すことが、大切になります。

とくに子どもが不安定になる原因は、①勉強（ついていく自信がない）②友人関係（仲の良い子と同じクラスになれるのか、新しく出会う子と友達になれるのか）不安になります。

そこで、親としての接し方は

### 1. 不安の原因を聞き出して、解決方法を探しましょう。

まずは、何が不安なのか原因を聞き出しましょう。このとき、根掘り葉掘り聞き出すと子どもは嫌になるので、聞くことに集中し、原因が分かったら具体的な解決方法を探しましょう。例えば、友達ができるか不安があったら、自分はどのようにやって友達を作ったか話す、勉強が不安なら予習復習をして新学期に備える、などです。

### 2. ポジティブな声かけを心がけましょう。

「そんな性格だから友達が出来ないのよ」「勉強は大丈夫なの？」とネガティブな声かけをすると子どもは不安になります。

それなので、良い点は積極的に褒め、悪い点は、否定だけでなく、どこが悪いのか、どう直すべきかを伝えると良いでしょう。子どもの目を見て会話し、親が不安ですと子どもも不安になりますので、どんと構えて、しっかりサポートできると良いと思います。

**今年度、今号で終了します。毎月目を通していただき、また、面談に来校いただきありがとうございました。**