

スクールカウンセラーだより

令和8年度 第二号

自分への思いやり

新学期が始まり、わくわくしている人もいれば、ドキドキしている人もいます。ドキドキ、モヤモヤしているときには、自分で自分に思いやりをもちましょう。でも、自分に思いやりをもつと、わがままになったり、なまけたりすると思う人もいるかもしれません。

『インサイドヘッド』という映画を見た人はいますか？ 心の中には、いろいろな自分がいます。学校でがんばる自分、家でリラックスする自分、ともだちといるときの明るい自分…。それぞれの場所でがんばるために、いろいろな自分があらわれます。いろいろな自分がチームになって協力しています。



つらいときほど自分への思いやりを大切に

いっしょうけんめいがんばっていると「自分ってダメだな」と、自分にダメ出しすることもあります。もしかしたら自分の中のいろいろな自分がケンカをしているのかもしれません。

ケンカをしている自分に気付いたら、「自分だってがんばったな」「自分にもよいところがあるな」と自分に言ってあげるのもおすすめです。

人にたよることも自分への思いやりです

それでも自分への思いやりがもてないことは、だれでもあります。そういうときは味方になってくれる身近な大人に、たよってください。そうすると、自分でも自分を思いやることができるようになります。

保護者の方へ

新学期が始まり、お子様の様子はいかがでしょう？子どもは、大人の普段の様子もよく感じています。保護者の方がご自身に「思いやり」を持ちながら生活している姿を見ると、子どもも自分に思いやりをもちやすくなると思います。新学期は生活パターンが変わり、心配なことも多いと思いますが、保護者の方も無理せずお過ごしください。

スクールカウンセラー来校日(月1回、基本的に水曜日)

9月30日 10月14日 11月25日 12月23日 1月27日 2月24日 3月18日

※日程は変更になる場合がありますので、学校にお問い合わせください。

※相談のご希望があれば、担任の先生か管理職の先生までお知らせください。