

# 教育相談だより

4月に新しい学年がスタートし、子どもたちは今日まで様々な学習や行事を経験することで、大きく成長したように感じます。1学期の間、保護者の皆様には温かいご支援ご協力をいただき、ありがとうございました。

いよいよ夏休みを迎えます。心も身体も少しゆったり、リラックスできるといいですね。

少し早いですが、2学期のスクールカウンセラー来校予定日をお知らせします。

気になることや、気がかりなことを、聞いてもらうだけで心が軽くなったり、問題が整理できたりします。また、大人が心の余裕をもつことが、子どもの安心感につながることもあるかと思います。お気軽に申し込んでいただき、お話する機会を設けていただけたらと思います。

## 2学期のスクールカウンセラー来校予定日< 変更になる時もあります >

<9月>            9月 9日(月)        9:00~12:00  
                      18日(水)        12:30~16:30

<10月>           10月 7日(月)       9:00~13:00  
                      17日(木)        12:30~16:30  
                      21日(月)        9:00~13:00

<11月>           11月 7日(木)       9:00~13:00  
                      13日(水)        12:30~16:30  
                      21日(木)        9:00~13:00

<12月>           12月 5日(木)       9:00~13:00  
                      11日(水)        12:30~16:30  
                      16日(月)        9:00~13:00

◇相談をご希望の方は、担任または担当(田原)まで、直接お電話でご連絡ください。  
日程調整をさせていただきます。

## ～子育てコラム～ 『夏休みに向けて』

いよいよ夏休みですね。長～い夏休み、しかも猛暑や酷暑という言葉では足りないくらいの最近の暑さ…。何かとイライラしがちでもある夏休みに、スクールカウンセラーからひとつご提案をさせていただきます。それは、「今年はこれまでの夏休みより、気持ちよく過ごす時間を増やそう!」です。

気持ちよく過ごす時間を増やす方法とは、「しんどいこと、気が進まないこと、できれば後回しにしたいこと(例えば、夏休みの宿題など)をした後に、楽しい、うれしい時間を用意する!」というものです。

なんだか当たり前のことで、読んでいて拍子抜けされた方もいらっしゃるかもしれませんね。ですが、この方法には、「やっぱり楽しいことをやってから、宿題などの課題(気が進まないこと)をしよ～っと!」という、実際には課題に取りかかれないトラップが潜んでいるのです…。

このトラップにはまると、なかなか課題が進まず、その分イライラがつのっていく…、という悪循環が生まれます。その悪循環を生みにくくする手立ては、はたしてあるのでしょうか。

その手立てとして有効なもののひとつに、「約束事を決める!」というものがあります。「人は、先に楽しいことやうれしいことがあれば、努力しやすくなる」という心のはたらきをつかうのです。

例えば、「夏休みの平日は、朝10時までに宿題を済ませて、10時からおやつを食べるという楽しみをつくる。でも、できなかった日は、残念ながら10時のおやつは次の日に持ち越しにする。」といった約束事を決めてしまうのです。可能でしたら保護者の方も、「朝10時までに掃除を済ませます」といった目標を決めて、10時からのおやつタイムをお子さんと一緒に楽しむのもいいかもしれませんね。

また、「午前中に宿題を終えたら、お昼ご飯にデザートをつける」や、「宿題の後に、ぎゅっとハグをする」など、それぞれのご家庭で楽しみのバリエーションを見つけていただけたらと思います。

ただひとつ大事なことは、あくまでも楽しみは課題をこなしてから、というルールを必ず守ることです。そこが崩れてしまうと、課題をこなさなくても、楽しみが手に入るということに気持ちが向いてしまい、先ほど書かせていただいたトラップにはまる可能性が格段に高くなってしまいます。課題がこなせなかった場合には、楽しみは「なし」にしていただき、次の日に持ち越すようにしてくださいね。

今回、ご提案した方法を、よろしければお試しいただくことで、大人も子どもも、これまでの夏休みより気持ちよく過ごせる時間が増えるといいなあ、と思っております。

皆様の夏休みが、元気で素晴らしいものになりますように…。