

豊田市立岩倉小学校
保護者の皆様へ

スクールカウンセラーだより **vol.11**

こんにちは。今年度がもうすぐ終わり、お子さんは進学、進級によって新たな環境での生活がスタートします。どうなるか分からない未来にわくわくする気持ちもあれば、不安な気持ちもあるお子さんもいることでしょう。今回は、どのような心もちで新生活に臨むとよいか、についてお話します。

☆曖昧なことに耐える力☆




















心理学の言葉で「曖昧さ耐性」というものがあります。先が見えない未来や、どれが正解かわからないことなど、はっきりしない状況に耐える力のことです。心理学の研究では、人ははっきりしない状況を不快に思うものだとされています。一方で、はっきりしない状況だからこそ、人は望みを託したり、自分に何かできるのではないかと















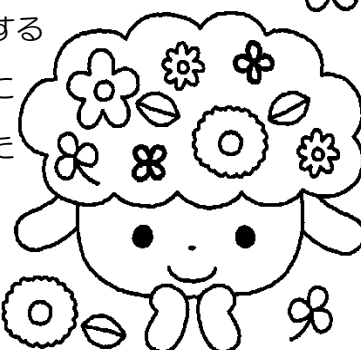
う希望を感じたりし、それが生きていく上で大きな力になる、とも述べられています。子どもは曖昧さ耐性が低いのが普通です。今すぐ答えが欲しくなったり、もやもやる気持ちをすぐ消したくなったりします。しかし、私たちの世界ははっきりしないことが完全になくなることはありません。コロナ渦である今はまさに「いつになったらコロナに悩まされなくなるのか」という疑問につきあいながら、生きていくしかありません。大切なのは、「もやもやるなあ…」という気持ちを感じながらも、それをすぐどうにかしようと思わず、今できることに取り組んだり楽しみを感じたりすることだと思われます。先が見えない進学、進級をお子さんが不安に思っていたら、今年度努力したこと、楽しかったこと、来年度のために今できることなどを一緒に考えてみて下さい。








＜参考図書：心理学ワールド 50号刊行記念出版 日本心理学会＞



☆相談について☆

相談日時 今年度は3月16日に相談ができます。時間は10時半～16時半です。

来年度からの相談日時は、4月以降にお伝えいたします。

相談方法

相談は基本的に、予約制になっています。相談を希望される場合は、担任の先生または教頭先生にご連絡ください。(TEL：58-0119)



スクールカウンセラーだよ!



みなさん、こんにちは。



こんねんど
今年度が もうすぐ 終わります。

ねんせい しょうがっこう そつぎょう ちゅうがくせい
6年生は、小学校を 卒業 し 中学生に なりますね。

ねんせい がつ ひと うえ がくねん
1～5年生は、4月から 一つ上の 学年になります。

せいかつ
どんな 生活に なるか、わくわく しますね!

わくわく いがい 以外にも、そわそわや ドキドキなど

さまざま き も ひと おも
様々な気持ちを もっている人も いると思います。

き も とうぜん
どの気持ちも、あって 当然のもの です。

あか む り しんぱい
「明るくしなкゃ」と 無理せずに、心配なことが あったら

かぞく がっこう せんせい はな
家族や 学校の先生に 話してくださいね。

これから、みなさんのことを おう 応えんしています!

