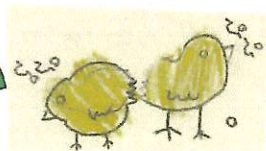


ぼちぼちいこか

～相談室だより～



令和8年10月1日

絵：かいさん

ひよこ

今年は長雨と早い時期の台風で稲が倒れたり水につかったりして稲刈りが大変になっているところがあるそうですが、中部小の稲は元気に育ちました。

ところで皆さんのお子さんは「上手に断る」ことはできますか。実は大人も難しくありませんか。自分の予定を頑張って変えて合わせたりすることもあるように思います。断るときには「①謝る。②できないことはできないときちんと言う。③理由言う。④代わりの案を言う。」この4つができれば相手の機嫌を損なわずに断ることができる確率がぐっと上がります。自分の気持ちを言っても受け入れてもらえる経験を積むことで人間関係に自信がもてるようになります。もし、家でネガティブな感情を出すことがあれば、ただ聞いてあげてください。出して良いと思えることが大切です。相手の心や体を傷つけてはダメですが、上手に吐き出すことも大切です。安心できる家だからこそ言えるのだと思います。

スクールカウンセラー 山本圭子