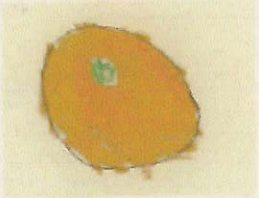
ぼちぼちいこか

～相談室だより～



令和８年11月13日

絵：おうたろうさん

『みかん』

２週連続になりますが５年生の心の健康の授業の話です。「不安や悩みはみんなある。何とかしようと考えたりやってみたりすることで成長する。不安や悩みは捉え方や考え方で変わる」と学習しました。呼吸法や体ほぐしなども実際にやってみました。授業後の感想に「不安や悩みがあるときは考えるだけで変わることじゃなければ行動するとよい。心がどうしてもつらい時は相談すると少しでも楽になると思うので相談するのも大切」と書いてくれた子がいました。すごいと思います。授業でやったことから「考えても行き詰ったら動こう」「相談してみよう」と自分で考えたということですよね。

「捉え方や考え方で変わる」についてはいろいろな場面があり得ますが、「ダメだ」と悲観的な思いに縛られず「きっと大丈夫」と思えたら少し対応しやすくなりますよね。これも子どもたちの発言からです。

スクールカウンセラー　山本圭子