

保護者のみなさま、お子さまとごいっしょにお読みください。

すこやか相談室だより

令和5年 12月



校庭の桜の木もほとんど葉が落ち冬の景色となりました。もうすぐ冬休みですね。2学期の利用状況をお知らせします。来室者は81名でした。(12/15現在)

主な相談内容は、

低学年：アンガーコントロールがうまく出来ずクールダウンのため来室など

中学年：友人トラブル、家庭の悩みなど

高学年：友人トラブル、情緒不安定など でした。

生活リズムを大きく乱さないように、楽しい冬休みを過ごして下さい。

自分の強み(長所・よいところ・取り柄・持ち味)

をみんなに認めてもらおう

はじめは誰でも自分にどんな強みがあるかなんてわからないと思います。それにふだんは、調子にのりすぎてしかられたとか、勉強や運動がうまくいなくて落ち込んだとか「うまくできていないこと」のほうが気になってしまいますよね。

ぜひ、あなたが「うまくできていること」に注目してみてください。そして「なぜうまくできたのか」を考えてほしいです。そうすると、そこから自分の強みを見つけ出すことができます。

でも、それは自分だけが気づいた強みです。まわりの人は知らないのです。さらに、まわりの人は気づいているのに、自分は知らない強みもあるかもしれません。

ここで大切なことは、自分もまわりの人もみんなが認めてくれるあなたの強みを増やして、上手な使い方をマスターすることです。そのためには、あなたの強みをみんなにわかってもらわなければいけないし、まわりの人からのアドバイスも素直に聞く必要があります。

みんなが認めてくれる強みを上手に使えば、自分のことがますます好きになれるし、自信を持つこともできます。毎日の生活がイキイキするはずですよ。三芳小の皆さんには自分の強みをつけて、その強みを上手に使うことで、毎日を楽しんでほしいのです。

参考文献 イラスト版子どものためのポジティブ心理学 2017年 合同出版

著者 足立啓美 岐部智恵子 鈴木水季 緩利誠

- 子どもスマイルネット 048-822-7007 (毎日 10:30~18:00 除祝日、12/29~1/3)
- よい子の電話教育相談 0120-86-3192または#7300 (毎日24時間受付)
- 埼玉いのちの電話 048-645-4343 (毎日24時間受付)