

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 7月



相談室から見えるビオトープの木々でもセミが元気に鳴いています。もうすぐ夏休みですね。

一学期の利用状況をお知らせします。来室人数は78人でした。(7/11現在)

主な相談内容は

低学年：イライラを止める方法は？アイドルになるためには？など

中学年：友達をふやすにはどうしたらいいのか、やる気が起きないなど

高学年：友達関係のトラブル、ストレス解消についてなど



「共感」をとおして おうちの人や友達ともっとなかよくなる

おうちの人や友達って、いっしょに遊ぶと楽しいし元気が出ますよね。困っていたら助けてくれるし、ずっとなかよしでいたいと思うはずですよ。

なかよしでいるコツは、その人に「共感」することです。

友達が野球の試合で負けてしまったら、きっと悲しいですよね。肩を落として落ち込んでいるかもしれません。また、ちがう友達が新しいおもちゃやゲームを買ってもらったら、きっとうれしいでしょうね。笑顔でワクワクしているかもしれません。

このように、相手のしぐさや言葉、出来事からその人の気持ちを思いうかべて、わかってあげてくれることを「共感」と言います。時には「どうしたの？」と聞いてみるのもいいかもしれません。

あなたがだれかの悲しい気持ちに共感できれば、その人は気分が楽になります。あなたがだれかの楽しい気持ちに共感できれば、その人はもっとうれしくなります。

あなたが共感することで、その人はあなたともっとなかよくなりたいと思うのです。

(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)

