

# 相談室便り

スクールカウンセラー 達富郁夫

**〈自分を好きになろう①〉**

自分と友だちになるってことは…、いやなことはむりしてやらなくってもいいってこと。好きになれない人がいたっていいし、みんなから好かれなきゃなんて思わなくていい。疲れたらやすんでもいいんだ。自分と友だちになるためには、やっていて楽しいと思えることをやろう。それがとっても大切なんだ。

それからね、自分と友だちになるってことは、「これがわたしのいいところ」って言えること。「わたしはこれがとくい」って言えること。探せばいっぱいあるよね。

自分のキレイなところがアタマに浮かんできたら…

**ストップ！**

キレイなところを考えるのはやめて、ステキなところを考えてみよう。

いつでも、どこでも、自分自身に「わたしはステキ！」って言ってあげよう。

出かけるときも…、車に乗るときも…、信号を待っているときも…。

二週間ぐらい続けてみてね。

そうしたら、あなたは自分がとってもステキだなあって思えるようになるよ。

(パットパルマー著「自分を好きになる本」より)

**何が見えるかな？**

相談室便りでは、毎回このコーナーでいろいろなクイズのような、なぞなぞのような、頭の体操のような…そう、いろいろな問題を出していきます。

それでは、今回の問題です。

右の絵は、見え方が二つあります。さて、それはいったい『何と何』でしょうか？

割と有名な絵なので、知っている人もいるかもしれませんね！

答えはまた次の号で！



## 『ほめる』と能力が倍になる？！

生徒の皆さん、保護者の皆さん、ほめたり、ほめられたりしていますか？

ひと昔前であれば、何か悪いことをしたら、大人から『ガツン』と怒られたりしたものでした。でも、時代は変わって、今は子どもと大人の関わり方が見直されてきています。

こんなデータがあります。とある地域の2つの子どもの集団に、一つは出来なかったら怒る。「〇〇はダメ！」とか「～したらいけない！」といった声かけをした集団。もう一方は、出来ているところを見つけてほめる。「〇〇出来ているところが良いね！」「～したらもっと良くなる！」といった声かけをした集団。数ヵ月後、ほめられた子どもの集団の方が、怒られた子どもの集団よりも明らかに素行や学力といったものが上回るという結果になったそうです。

私自身、広島県内のいろいろな学校に行って、いろいろな子どもと関わっていますが、何らかの問題を起こしたり、抱えていたりする子どもの生育歴や育ってきた環境を聞いてみると、『子ども自身がほめられたいところでほめられていない』ことが多いように感じています。これは、決して親や先生といった大人の育て方が悪いのではなく、大人自身がほめられていない…。つまりは、大人自身が子どもたちをほめる余裕がないのが原因なのです。

今の世の中、子どもも大人も精神的な余裕が持てない時代です。そして、大人もほめられないということです。日々の生活や時間、数字といったものに追われて、いろいろと頭に来るこども多いかと思います。そんな時こそ、子どもに限らず、相手の良いところ・出来ているところを見つけて、ほめていくことが、結果として大人自身を楽にすることにつながるのだということを覚えて頂ければと思います。

### 5~6月の来校予定日

5月19日（水曜日）10時～13時（吉舎中）13時45分～16時45分（ハ幡小）

5月26日（水曜日）10時～16時45分（吉舎中）

6月 2日（水曜日）10時～13時（吉舎中）13時45分～16時45分（吉舎小）

6月 9日（水曜日）10時～13時（吉舎中）13時45分～16時45分（ハ幡小）

6月16日（水曜日）10時～16時45分（吉舎中）

6月23日（水曜日）10時～16時45分（吉舎中）

6月30日（水曜日）10時～13時（吉舎中）13時45分～16時45分（吉舎小）

相談には予約が必要です。相談のご希望がありましたら、各学校までご連絡の上、予約して頂きますよう、よろしくお願ひ致します。

（吉舎中学校；0824-43-2115）

（吉舎小学校；0824-43-2580）

（ハ幡小学校；0824-43-2026）

