



令和4年7月  
港区港南中学校  
校長 佐々木 希久子  
“こころ”のサポーター

## “こころ”のサポーターだより

今年は例年になく早く梅雨が明けました。まもなくみなさんは夏休みですね。暑い日が増えてきました。服装を工夫して、体調を崩さないように気をつけたいですね。外で遊んだり、スポーツをするときは、熱中症予防をしてください。水分・塩分補給、体温を下げる工夫がいろいろありますね。

ちょっとしたグチャや、困ったことなど、お話ししたいことがあったら、いつでも声をかけてください。学校のこと、おうちのこと、習い事のこと、お友だちのこと、体のこと、勉強のことなど、どんなことでも大丈夫ですよ。

今日は夏休みに頭の体操ということで、ちょっとクイズを出します。

正解は次ページにあります。


～問題～

に入るアルファベットは何？（ノーヒントでの小学生正解率 47%）

A ⇔ 

C ⇔ 

F ⇔ 

⇔ 

さて、答えはなんでしょう？

ヒント：右側の絵の意味を考えてみましょう（この時点での小学生の正解率78%）。（参考文献

『東大ナゾトレ』）

## 保護者のみなさまへ

早いもので、今年も半年が終わりました。何かと制限が多い中ですが、子どもたちは元気に学校生活を送ることができていると思います。本格的に学校が再開し、運動会などの行事もできるようになりましたが、長引くコロナの影響で、本校に限らずどこの学校でも、生活リズムの乱れ、ネット・ゲーム依存、体調不良、不登校などの相談が増えています。一方、夏休みは友だち関係を深めたり、遊んだり、日頃できないことにトライできるチャンスでもあります。

私たちは、子どもたちの失敗があると、そこに目が行き、原因を考えて、対処をしようとすることが多いと思います。もちろん、原因-結果という考え方はみなさまになじんでいらっしゃるでしょう。

一方、カウンセリングでは、失敗と同じぐらい、できていることにも目を向けて、どうやってうまくいったのかを考えます。少しでもましな事、あたりまえのことにも、同じぐらい注目するのです。

少しでもましなことが起きたら「なぜ」ではなく、「どうやってできたの?」「何が役に立ったの?」「何が違ってたんだろう?」といった質問をして、うまくいったことを追及するのです。

たとえば、「この暑さですすがに起きられないかと思ったけど良く起きられたね? 何が良かったんだろう?」「お風呂に入ったのが早かったからかな?」「そっかー。そっかー」みたいな感じですよ。もううまくいかないのなら、「何でもいいから違うこと」をしてみましょう。

どうしてできないの?

どうしたらできるだろう?!

- 何ならやれるかな?
- 何が役立ちそう?
- ちょっとしたことでもOKだよ!

何でもいいからやってみよう!

- 上手くいかなければ別のことを...

変化を妨げないスタンス、関わりが大切

「あなたは変わらない」メッセージ

- 「またなの!」
- 「いつまでたってもだめね」
- 「いつもこうなんだから」
- 「すぐにはよくなるよ」

変化を妨げない言葉へ

- 「あなたは変化しているよ」
- 「よくなるよ」
- 「かならず成長するよ」

(引用:日本ブリーフサイコセラピー学会 第32回大会ワークショップスクールカウンセリングより)  
クイズの答え: K でした。正解の方、おめでとうございます!

### ”こころ”のサポーター部屋のご案内

場所:港南中学校2階(職員室後方ドアの前)

開いている曜日:火曜日・木曜日 10時~

保護者のみなさまへ

お子さんに関することはなんでも気軽にご相談ください。

電話での相談も受け付けています(火曜・木曜)

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号:03-3471-0238(副校長・学年担当)

”こころ”のサポーター直通電話番号:03-5462-9100(火・木)