

スクールカウンセラー便り No.11

令和6年

3学期も残り1ヶ月ほどになりましたね。

1年間、楽しく過ごせましたか？

新しい学年になった去年の春と比べて、

体も心もとっても成長したと思います。

朝・昼・晩のご飯をちゃんと食べて、

たっぷり寝て、しっかり運動すると、

体は 丈夫に成長していきますよね。

では、心はどうやって成長するのか知っていますか？

実は、心は、体の成長とは違うやり方が必要なんですよ。

これが当たり前になっていくようになると、心がとっても成長することが4つあるので、紹介しますね。



1. 感謝の気持ちを持つこと:

小さなことにも感謝しましょう。友達や家族に「ありがとう」と言えることが大事です。

例えば、朝ごはんを作ってくれた家族に「ありがとう」と言ったり、友だちが助けてくれたり、楽しい時間を共有してくれたときに感謝の気持ちを伝えることが大切です。

2. 自分の気持ちを表現すること:

自分の気持ちを言葉にして伝えることも大切です。例えば、友だちとゲームで負けてくやしかったときに、「くやしいな」って、正直な気持ちを言って、「もっと強くなりたいな」

ってという思いを言葉にしてみると、一緒に強くなる方法を教え合うことができ、友だちとの関係がもっと深まるかもしれないですね。

3. 周りの人を思いやること:

周りの人を思いやることができますよね。例えば、友だちがケガをしたら手をかしてあげたり、周りの人が困っているときに力になってあげたりすることができますね。相手の気持ちや状況を考えて、助けたり励ましたりすることもできますよね。

4. 失敗やザセツから学ぶこと:

失敗やザセツからも学ぶことができます。例えば、勉強で難しい問題に挑戦しても間違えても、それを見直して学ぶことができますね。思うようにいかなかったり、失敗しても、振り返ったり、反省したりして、次はもっと頑張ることができるんですよ。

これらのことを当たり前に行えるように心がけると、心が元気に育って、周りの人との関係もよくなって、自分の夢にも近づいていけますよ！

