# のびっこだより

佐志小学校　教育相談通信　2021・5・17

## 『めげないで、腐らないで頑張って』

ゴールデンウィークが明け、子どもたちが学校に戻ってきました。子ども達の様子はいかがですか？この季節、心身面の疲れが表れてくる時期でもあります。

学校生活の中で「自分はダメだ」「自分はできない」など上手くいかない自分も経験してきます。そんなとき『めげないで、腐らないで頑張ってほしい』との願いは親の共通の思いですね。では壁にぶつかっても嫌なことがあっても頑張る力とは？最近よく耳にする『自己肯定感』もその能力の一つです。生きていく上での大切な能力と言われています。『自己肯定感』とは「自分を肯定できる感覚」つまり「自分は自分でこれでいいのだ」という感覚です。嫌なことがあっても立ち上がる力になります。でも、どうやったら身につけてあげられるのでしょう？

ちょっと大人の場合を考えてみましょう。落ち込んだ時、問題にぶつかったとき自己肯定感が揺らぐ感じを味わいますが、どうやって立ち直っているのでしょうか？きっと誰かに肯定してもらったり、誰かに感謝されたり、テレビやニュースなどから、或いは何気なく手にした本から、回復のきっかけをつかんでいるはずです。自分の中から自己肯定感が湧いて出てくるというよりは、外からの刺激を受け取ることで回復できているのではないでしょうか？長年の修行を積んできた大人だからできることですね。

体を作るにはバランスのとれた栄養が必要です。こころを育てるにはしつけという大切な栄養素が必要です。そして、それと同じくらい『大丈夫』『次はやれる』という大人からのメッセージが必要です。子ども　1　人　1　人に合った子育てについてお話してみませんか？　　相談室でお待ちしております。

文：時川ちづる

今後のスクールカウンセラー来校予定日（月曜日・終日）

5月24日，　6月21日，　7月12日，　8月30日

10月11日，　11月　8日，　12月6日，　1月31日，　2月21日

○子育ての悩みや相談などがありましたら、各担任、教育相談担当（山本）または養護教諭（小宮）まで連絡をください。　☆連絡先　佐志小学校（７４－３４４５）

＊1回の相談時間は、約1時間　　＊相談料は不要です。

○学校外の相談機関にも、おつなげすることができます。直接申し込まれても構いません。

唐津市青少年支援センター【愛称：フレンズ】唐津市ニタ子1丁目3番7号

Tel　０９５５－７４－１７３７　【８：３０～１７：１５】←開所時間

０９５５－７２－９４６７（子どもに関する総合相談）【９：００～１６：００】