

伊万里市立山代中学校 教育相談だより

ほのぼの



2025. 5. 28

No.2 文責 浦崎 森戸

1学期がスタートしてもうすぐ2か月になろうとしています。

1年生の皆さんは新しいクラスや友達にも慣れ、中学校生活のリズムができてきたころでしょう。

2, 3年生の皆さんはそれぞれ中堅学年、最高学年としての自覚と目標のもと頑張っていることと思います。しかしながら、最近気になるのは、日中の温度差や天候状態で体調を崩している人を見かけるようになったことです。これから気温も上がり、暑くなっていきます。各自で体調管理を心がけることも意識してほしいです。体調だけでなく、学校生活や友達のことなどで、もし息切れしていたりうまくいっていないと感じるのなら、一度立ち止まって軌道修正することも必要でしょう。

教育相談などで先生方にお話ししてみてもどうでしょうか？

「声をかける」

日々の生活を送る中で、だれしも落ち込んだり憂鬱ゆううつな気分になったりすることがある。そんなとき、周囲の人にちょっと声をかけてもらえるだけで、とても嬉しく心が明るくなる。

何も特別な機会でなくてもいい。例えばエレベーターに乗り合わせた時のさりげないひと言が、相手に温もりや励ましを与えることができるのである。

とは言え、いざとなると気の利いた言葉がなかなか出てこないのが実際のところである。その場にふさわしい言葉をかけることができるかどうかは、やはり日頃からどれだけその人にきちんと心を向けているかによるといえよう。

一方で、何となく声をかけやすい人と、そうでない人がいるのも、お互いによく感じることはないか。だから声をかけてもらいやすいような、親しみやすい雰囲気を自ら身にまとうこともまた必要であろう。

いずれにせよ、いくら気にかけていても言葉や行動に表さなければ、その想いは伝わらない。

他人を元気にする言葉を、積極的に交し合いたいものである。

「平成 27 年 PHP6 月号」より

どうですか？落ち込んでいる時に優しい言葉をかけてもらって救われた経験は誰にでもあるのではないのでしょうか？お互いにさりげなく声を掛け合える関係、素敵ですね。

☆ 6月のスクールカウンセラー来校日

6月17日（火）

6月の浦崎先生の来校予定日は、上記のとおりです。

ご希望のある方は、事前に学級担任に連絡をされるか、下記の教育相談担当（野口）まで連絡いただければ、

時間を調整いたします。

☎ 山代中学校 28-2026

裏面には保護者の皆様へホッとメッセージです。

体育大会も終わり、一学期も後半に入ります。一学期前半は、何かと変化の多い時期でしたが、ほどよい緊張感を保ちながら、授業に集中し落ち着いた学校生活が続いているように見えました。

これも、ご家庭の支えと子どもたちの努力のたまものだと感じています。

一生懸命がんばっている子どもたちの心に寄り添える大人でありたいと思う毎日です。

ささいなことが子どもに響きます。

思春期になると、幼いころのようにわが子をほめられない、そういう保護者さんは多いと思います。何かにつけて反抗的な態度をとりはじめ、親の言うことを聞かなくなる時期。ほめるのは難しいかもしれません。しかし、思春期こそわが子をどんどんほめましょう。親からの賞賛は子どもにとって最大の報酬。気持ちの軸が揺れ動く時期だからこそ「親が自分を認めてくれている」という安心できる環境が子どもの成長を後押しする推進力になります。

ほめるというとすぐにほめ言葉をイメージする大人も多いかもしれません。

しかし、ほめるという行為には3つの段階があると考えてください。

- ①まず子どもに眼差しをそそぎ続けること
- ②次に子どもの言葉にじっと耳を傾けること
- ③そうすれば必ずほめるべき言葉が出てきます

たとえば、親子で話し合って「毎日、自分で起きる」、「ゲームは一日1時間まで」など、小さな目標をたくさん紙に書き出してはいかがでしょうか。「達成できたら週末は2時間ゲームをしてもいいよ」などと、ちょっとしたご褒美を用意すると、子どものやる気も高まります。そして、その目標を達成できたら「よくできたね、えらい。お母さんもうれしいわ」と目を見て、心を込めて、ほめる。

成績が上がったり、何かで表彰されたりといった、華々しい結果だけがわが子をほめるポイントではないはず。それよりもほかの誰もが目立たないような、小さなよい点を見つけてあげることが大事なのです。

“いいところ探し”を繰り返すうちに、何をもって幸せだと思えるのか、価値基準は大きく変わります。これは子どものトレーニングであると同時に、親自身のトレーニング、子どもをほめていくうちに、親の喜びも増えるはず。す。



土井高德 とい・たかのり

土井ホーム代表。学術博士。医師や臨床心理士などと連携して困難な子どもを支援する日本で唯一の「治療的里親」として知られている。その取り組みはNHK『クローズアップ現代』などの番組で3回にわたって紹介されるなど、全国の教育者、保護者から注目を集めている。

「思春期エデュー」小学館～思春期の子育てバイブル～より

先日「小学校運動会ボランティア」へ本校生徒が参加しました。小学校の先生方や地域の方々からもその活動の様子を褒めていただきました。また、嬉しそうにその成長した様子を見ていらっしゃいました。色々な人達のあたたかい、とても良い表情がたくさん見られた活動でした。

