

そうだしつだより



令和6年11月1日
校世田谷区立若林小学校

😊^{じどう}児童のみなさんへ😊

11月になりました。2学期も折り返しです。色々な行事がある2学期ですが、次の大きなイベントは運動会です。運動が得意な人も苦手な人もいると思いますが、一人ひとりが自分なりの力を発揮し、「楽しかったな」「頑張ったな」と思える運動会になるといいですね。

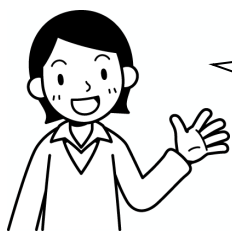
友だちと もっと なかよくなるために

さて、相談室では、こんな相談をしてくれる子がいます。

友だちに「ちがうよ」とか「いやだ」と言うと、その子をきずつけてしまいそうで、そんなこと言えないんです。



相談してくれた子は、自分の気持ちや言いたいことをがまんして、友だちとあそんでいることがあるようでした。がまんしているから、楽しくあそんでいても、心がもやもやするときもあるのでしょう。



相手の気持ちをよく考えて、あなたは友だちに心くばりができるやさしい子なんだね。
でもね、友だちに自分の気持ちや考えを伝えることは、相手をきずつけることではないんだよ。

自分がいやな気持ちになっていても、何も言わないと、友だちはその気持ちには気がつくことができないかもしれません。また、「(相手を)きずつけないように…」と心配して自分の気持ちを言わないことが、自分自身をきずつけているかもしれません。

相手のことを思いやりながら、自分の気持ちを伝える方法があります。運動などと同じで、くりかえし練習すれば上手に伝えられるようになります。どうしたらよいか分からないときは、相談室で一緒に考えることもできますよ。

☆相談室の予定☆



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

○：区カウンセラー ◇：都カウンセラー

☆保護者の皆様へ☆

11月になりました。だんだんと気温が下がり、冬になっていくのを感じます。季節の変わり目は体も心もバランスを崩したりなんとなく元気がでなかったりしやすい時季です。行事も多く、忙しい時期ですが、大人も子どももほっと一息つける時間が持てると思います。

さて、おもて面では「友だちともっとなかよくなるために」ということで、自分の気持ちや意見を伝えることについて書きました。子どもたちの相談を聞いていると、相手の気持ちをよく想像していることにとても感心します。「こう言ったらこう思われそうだし、でもこんなふうに言ってみたら前に怒ってケンカしたことあったし…」といったように、とてもよく考えています。ただ、よく考えすぎてしまうのか、自分の気持ちや考えを伝えることを遠慮したり我慢したりすることも多いようです。

相手を思いやりながら自分の気持ちや意見を伝える方法（「アサーション」といいます）のコツはいくつかありますが、たとえば、「^{アイ}メッセージ（私メッセージ）」があります。「そんなこと言われると、私は悲しくなっちゃうな」など、主語を「私」にして気持ちを伝えます。感情を引き起こすのは自分自身なので、“相手のせいだ”というニュアンスを弱め、本当に伝えたい気持ちが伝わりやすくなります。

おもて面にも書きましたが、コミュニケーションは失敗したり、うまくいったり、実践しながら身につけていくものです。ときには失敗してケンカしてしまったり、お互いいいやな気持ちになったりするかもしれませんが、そういう経験から、友だちと上手に付き合うスキルが育まれます。私たち大人は、子どもたち自身の育つ力を信じ、見守りながら、本当に困ったときに手をさしのべるというスタンスでいたいですね。