



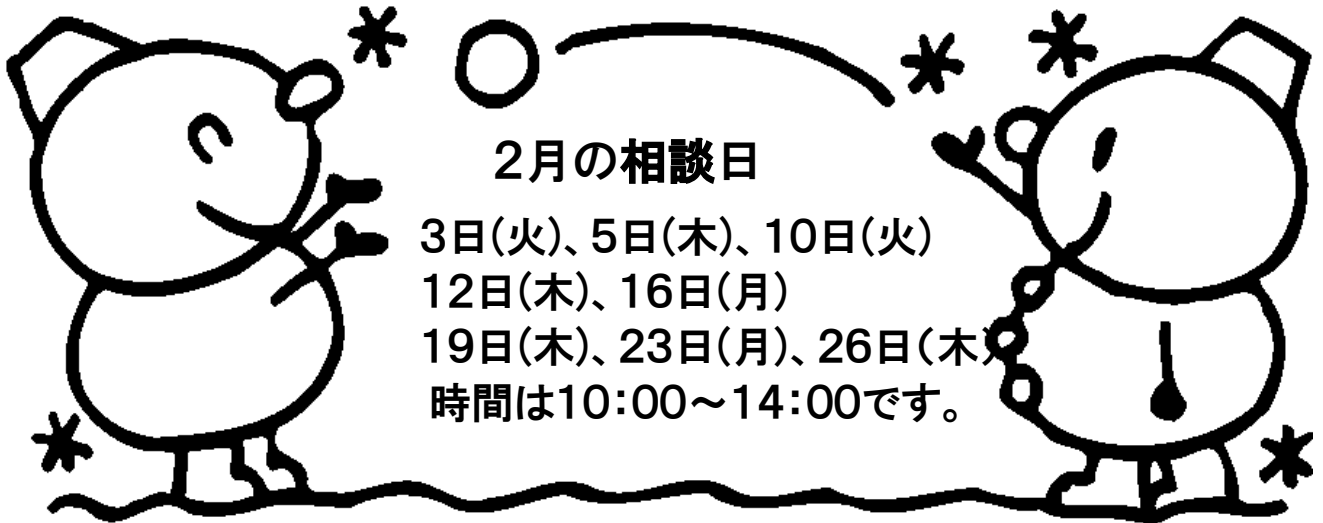
心の教室

春日井市立大手小学校心の教室 神丸 栄

# こころ きょうしつ 心の教室だより

いちねん いちばんさむ きび きせつ さむ あさ ふとん  
一年で一番寒さの厳しい季節となりました。寒い朝は、お布団となかよしに  
ねぼう あさ つめ くうき からだ  
なってお寝坊さんになりがち…。朝の冷たい空気をいれ、身体を“シャキッ”  
はや お こころ  
とさせて早起きを心がけたいですね。

ねんどまつ む さいご し じき きも あら はる むか  
さあ、年度末に向けての最後の締めくくりの時期、気持ちを新たに、春を迎える  
じゅんぴ  
準備をしましょう。



……保護者の皆さまへ……

仕事から、問題を抱えたり困り感を持っている思春期・青年期の若者の話を聞きます。小学校高学年から不登校の17歳、リストカットがやめられない18歳、引きこもりの20歳など……。そうなったきっかけや家庭環境はさまざまですが、共通しているのは、「このままの自分はだめだ。変えたい、変わりたい。」と願っていることです。「でも、できない。」と葛藤しているのです。そして、自己肯定感が低く、「自分のことをわかってほしい。そして認められたい。」と切実に思っています。

自己肯定感とは、「自分のことが好き。」「自分は大切な存在。」と思える気持ちです。自己肯定感が低く、自分に自信がなく不安で、だれかに自分のことをわかってほしい、認めてもらいたいと苦しんでいるのです。

そんな若者の話を聞いていくと小学生時代のつまずきや心の傷にさかのぼることが多いのです。小学校時代のつまずき傷つきがその後の人生に大きな影響を与えるのです。小学校時代は、成長の過程では思春期前の比較的安定した時代と言われていますが、どう過ごしてきたかがとても重要です。この時代に自己肯定感を高めておくと思春期を乗り越えやすいと思われます。

では、親はどうしたらいいでしょう？ 名城大学准教授曾山和彦先生の言葉を紹介します。

自己肯定感を育む「魔法の言葉」・・・勇気づけの言葉

ありがとう うれしいよ たすかったよ

これは子どもだけではなく大人も元気になれる言葉がけですね。いっぱい使いましょう！