

11月 教育相談だより

附属坂出学園 心の支援部 令和7年11月号

附属坂出学園に所属している
スクールカウンセラーや
スクールソーシャルワーカーで
お便りを作成しています



秋が深まり、朝夕の冷え込みとともに気持ちも少しずつ落ち着いてくる季節です。一方で、学習・行事・進級や進学への意識が高まる頃でもあり、児童生徒の皆さんや、大人たちも何かと気持ちが張りつめやすくなります。そんなときこそ大切なのが「心の余裕」です。

少し自由があって、いつもと違う過ごし方をすると、普段は気に留めないようなことに気が付くことがあります。

先日、朝、いつもよりゆっくり出かけてもよい日、NHKのニュースを見ていたら、先天的に視力の弱い生後6か月くらいの赤ちゃんが、自分に合ったメガネをかけて、生まれて初めてお母さんの顔を見て喜んでいるという動画が紹介されました。それはそれは喜んでしゃぐ赤ちゃんの様子を見て、アナウンサーが、「人は、このことのために仕事をしているのだと思います。」と言った言葉がずしんと胸に響き、私はしばらく立ちすくんでしまいました。これは、単に「ああメガネね、そりゃ、見えるでしょ。」というレベルのことではありません。この瞬間そして未来のために、どれだけ多くの方が、どれだけ多くのことを考え、動いたことでしょうか。出産にかかわった医師、助産師、自分の子どもは目が見えないと知った母親、それを一緒に受け止める父親、祖父母、この子に合ったメガネを作ったメガネ店、おそらく関わったであろう専門施設、ニュースにしようと編集した番組制作チーム。

生まれて初めて見たお母さんの顔。そしてこれからこの子は世の中の本当のいろいろなものを見ていくのでしょうかね。この赤ちゃんの笑顔を見て、この朝どれくらいの方が笑顔になり、感動し元気をもらい、心で感じただろうと思いました。

少し心に余裕があると、小さいけれどとても大事なことにふっと気付くことがあります。世の中の風景、心の目で見ていますか。秋の深まりとともにいろいろ深まる季節、少し心に余裕をもちながら、小さな心の動きを大切にしたいですね。

🍁 子どもたちへ

心の余裕とは、「今の自分を見つめる時間を持つこと」です。

うまくいかないときは、深呼吸をしてみる、ちょっと外の空気を吸ってみる、好きな音楽や友達とのおしゃべりで気持ちを切り替えるなど、小さな工夫で、気持ちは少し軽くなります。「がんばらなきゃ」と思う気持ちも大切ですが、**休むことも成長の一部です。**

🌸 保護者の皆さまへ

お子さんの表情が硬かったり、口数が減っていたりしませんか？子どもは、知らず知らずのうちにプレッシャーや不安をため込みます。そんなときは、「最近どう？」とゆるやかに声をかける、アドバイスよりも「聞くこと」を意識する、親御さん自身もゆったりした時間を持つことなどが、子どもの安心感につながります。**保護者の“心の余裕”が、家庭の雰囲気をやわらげる最大の力になります。**

😊 心の支援部より

話すことで心が軽くなる**ことがあります。**学校生活や家庭でのことで気になることがあれば、いつでも心の支援部へご相談ください。一緒に考え、支え合う場として、どうぞお気軽にご利用ください。

📣 お知らせ 11月20日(木)午後から、中学校にて学校保健委員会を開催します。
一般社団法人 hito. toco 代表の宮武将大氏や野田伸紀氏をお招きし、「学校へ行きたくないと言われたら？」等、子どもへの関わりについて一緒に考える時間になればと思います。ご参加お待ちしております。

[文責：SC 大林典子]

11月の相談日

◇幼稚園

7日(金) 9時~12時：大林SC
20日(木) 9時~12時：藤澤SSW
※電話 0877-46-2694
(担当：豊田先生)

◇小学校

7日(金) 13時~15時：大林SC
13時~17時：川人SC
13時~17時：藤澤SSW
20日(木) 9時~12時：大林SC
25日(火) 9時~16時：藤澤SSW
※電話 0877-46-2692
(担当：井上先生)

◇中学校

7日(金) 11時~15時：谷淵SC
9時~12時：藤澤SSW
14日(金) 11時~15時：谷淵SC
9時~11時：藤澤SSW
21日(金) 11時~15時：谷淵SC
9時~17時：藤澤SSW
28日(金) 9時~15時：藤澤SSW
※電話 0877-46-2695
(担当：高橋先生)

*予約をされる方は各園・学校の教育相談担当の先生までご連絡ください。詳しい時間をご案内します。

*気になっていること、嬉しいこと、一緒に共有して欲しいことなど、遠慮なくご連絡ください。まずは、お話を一緒にしましょう。お待ちしております。

