

伊勢崎市立あずま小学校の皆さまへ

令和7年1月吉日

## スクールカウンセラー便り No4

### 夢をかなえるポジティブ言葉

新しい年になりました。あなたの「夢」は何ですか？  
その夢をかなえるために「今年の目標」は決めましたか？そして、その目標に向かって、今なすべきことを考え、それを「言葉」にできていますか？



日本には「言霊」(ことだま)という考え方があります。言葉には、口にしたことを現実にする力があるということで、良い言葉を発すると良いことが起こり、不吉な言葉を発すると良くないことが起こるという意味です。

つまり、目標を持って、それを言葉にすると、実現できる可能性が高まるということです。迷信と思う人もいるかと思いますが、良い言葉とは、ポジティブな言葉。不吉な言葉とはネガティブな言葉のことです。どちらの言葉を多く発している人が幸せかどうか考えると直ぐにわかると思います。

皆さんの夢の実現のためにも、言葉の力を味方につけて、日々の言葉をポジティブにすることを心がけてみてはいかがでしょうか。

3学期の相談日は次の通りです。(隔週水曜日)

1月 8日・22日

2月 5日・19日



○ 保護者の皆さまに

### ネガティブな感情の扱い方

「不安だ」「さみしい」「嫌いだ」など、人間生きていれば様々な感情に心が占領されて当然です。このような感情体験も必要で、だからこそ、この感情になることを回避しようと考える行動できるのです。将来が不安だから勉強する。さみしくて誰かに認めて欲しいから努力する。嫌なことを言われられないように自己主張する。など、ネガティブな感情は、行動の原動力になっています。

大切なのは、そのようなネガティブな感情をどう適切に処理していくかです。「不安」な感情にがんじがらめにされて動けなくなっている子には、まず、「そういう場面でそんな風に思うのは当然だよ。」「みんな困っている感情なんだよ。」と、ネガティブな感情を受け止めてあげることです。

友達の言動に傷ついて、教室に入れなくなってしまった子供たちには、やみくもに励ましたり、強制的に登校させるより、そんな気持ちを持ってしまうあなたが悪いのではなく、その気持ちをどう処理していくのかが大切なのだとして教えてあげ、一緒に寄り添って考えていくことが大切です。

人生を歩き始めて間もない子どもたちです。一緒に考えてくれる、信頼できる他者(友だちでも大人でも)の存在が必要です。子供たちが自分の感情を適切に扱えるようになるためには、ネガティブ体験を共有し、共に問題の解決をめざして考えてくれる他者の関わりが大切なのです。



本校のスクールカウンセラーが、少しでもお手伝いできれば幸いです。  
今年も宜しくお願いします。 中村 和子

