

はむらしりつむさしのしょうがっこう  
羽村市立武蔵野小学校

すくーるかうんせらー がつごう  
スクールカウンセラーだより 10月号

れいわ ねん がつ はっごうしゃ すくーるかうんせらー いのうえ めぐみ もくようびたんとう  
令和6年10月 発行者 スクールカウンセラー 井上 めぐみ 木曜日担当

じぶん じぶん きもち ともだち  
◇自分が自分の気持ちの友達に◇

『フォーカシング』というものがあります。何か自分が嫌な気持ちになった時に、それが何なのかわかってあげる方法です。

- ① 嫌な気持ちになった。その嫌な感じは体 のどこにあるだろう
- ② うーん、胸のあたりかなあ
- ③ その感じはどんな見た目でそこにいるのかな、たとえば(灰色の雲、もくもくした感じ)
- ④ それをよーく眺めてみよう、どんな感じがする？たとえば(なんかもやもやして嫌な感じ)
- ⑤ それを悪いと決めつけないで、ただ、ながめてみよう
- ⑥ それにピッタリくるような名前をつけてみよう「もやもやさん」優しい名前をつけてね
- ⑦ もやもやさんが言いたいことは何だろう 不安だ、不安だ
- ⑧ そうか、不安なんだね。何が不安だって言ってる？テストの点が悪かったらどうしよう
- ⑨ 自分に優しい言葉をかける、たとえば(そうか、そうか、テストの点がわるかったらどうしようって不安なんだね、でも、そうだよ、ちょっと苦手な勉強だもんね、やれるだけやってみようよ)

不安な気持ちを否定しないで受け入れて、自分の気持ちと友達になろう。

ほごしゃ みなさま  
保護者の皆様へ

こども つよ み つた  
◇子供の強みを見つけて伝える◇

ストレングスモデルとは福祉の支援モデルの一つですが、障害 による問題点やできない事には  
かり着目 しそれを無理に矯正 して直そうとするのではなく、ストレングス＝強みに着目し、  
それらを伸ばしていくという考え方です。ストレングスの着目点として、性格(思いやりがあ  
るなど)、才能・技能(絵が上手など)、環境(家族の理解があるなど)。関心・願望(サッカー選手  
になりたいなど)があります。つい、できないことやマイナスな面に目が行きがちですが、お子  
さんのどんな小さなストレングスでも見つけたら、お子さんに伝えてあげましょう。

すくーるかうんせらー らいこうよてい  
スクールカウンセラー 来校予定 8:30~16:30

いのうえ もくようびたんとう  
井上SC 木曜日担当：10月10日、17日、24日、31日

えとう きんようびたんとう  
江藤SC 金曜日担当：10月4日、11日、18日、25日