

相談室だより No.7

保護者のみなさまへ

令和2年9月4日

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

2学期がスタートしました。季節の変わり目の頃、心身の調子はいかがでしょう？
今回は子どもに効果的な声のかけ方、特に叱り方についてまとめてみました。

子どもをダメにする叱り方

- ・バカにする
- ・脅す
- ・一方的な命令
- ・ダラダラ叱る
- ・親が被害者のふりをする
- ・他の子と比較する
- ・皮肉を言う
- ・ネガティブな予言を言う



子どもをやる気にさせる叱り方

- ・手短かにピシッと叱る
- ・事実を叱り、人格を否定しない
- ・一貫性を持つ
- ・タイミングよく叱る
- ・人と比較しない
- ・真剣に叱る
- ・叱っても怒らない
- ・叱り三分、褒め七分



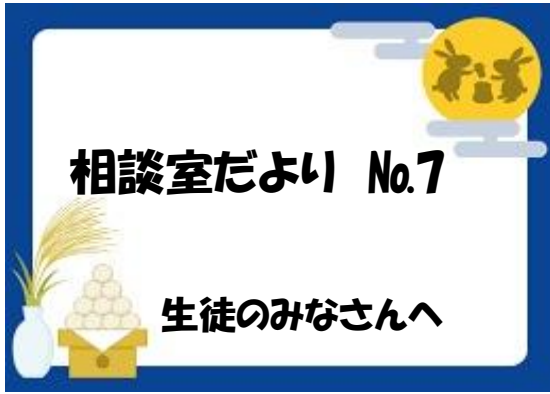
やる気を持たせるには

- ・耳を傾け、関心を寄せる
- ・自信を持たせ、確信させる
- ・わが子の成長のペースを認め、他と比較しない
- ・共感的に聴き理解する
- ・試行錯誤に伴走する

心の揺れ幅が大きい思春期、子どもの心に「寄り添う」と「甘やかし」の違いなど、お子さんの対応で悩まれることが多いと思います。その様な時は、カウンセラーをご利用くださるとありがたいです。

相談室はご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話（03-3545-8011）していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。



令和2年9月4日

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー相樂直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

夏休みが終わり 2 学期のスタートです。生活リズムは順調ですか？朝起きた時、スッキリ起きられますか？眠くて起きるのが大変な人はいませんか？睡眠をとることはみなさんの身体と心にとってとても大切なことです。

睡眠が十分にとれていないと、心身に不調をもたらします。今回は睡眠についてお話しします。

睡眠をとることには

- ・疲労回復（身体と脳）
 - ・身体の発達 ・免疫力アップ
 - ・心の発達 ・心の安定
 - ・ストレス解消 ・学習や記憶の整理・定着
- などの効果があります。



☆良い眠りのために！！

- ・ 適度な運動をする
- ・ 寝る前にテレビやゲームなどをしない（寝床に携帯・スマホ・ゲームなどを持ち込まない）
- ・ 温めのお風呂にゆっくり入るなど、リラックスする
- ・ 寝るときはゆったりとした服を着る
- ・ トイレを済ます
- ・ 部屋を暗くし、静かにする

※それでも眠れないときは・・・眠ろうと焦るほど頭がさえていきます。深呼吸（鼻から吸って、口からゆっくり吐く）などして気持ちを落ち着けてみましょう。

何か心配な事があって眠れない、布団に入っても眠るのに時間がかかる、など睡眠で気になる事がありましたら、相談室でお話しませんか？

カウンセラー勤務予定日

9月	相樂（火曜）	1日			
	秋田（金曜）	4日	11日	18日	25日
10月	相樂（火曜）	6日	13日	20日	27日
	秋田（金曜）	2日	9日	16日	23/30日
11月	相樂（火曜）	10日	17日	24日	
	秋田（金曜）	6日	13日	27日	

月曜・水曜は 上町真由美
火曜は 相樂直子
金曜は 秋田貴与子
がお話を聴かせて頂きます。