



令和2年10月9日

中央区立銀座中学校

スクールカウンセラー 相楽直子・秋田貴与子

心の教室相談員 上町真由美

思い通りに行動してくれない我が子についつい投げかけてしまう言葉。逆効果で機能しない言葉かけを、効果的で機能しやすい言葉に言い換えてみませんか。やってしまったことを悔やんでも出来ないことを責めても、やる気は起きません。次はどうすればいいか、今何が出来るのかを考えましょう。

「どうして言うことを聞かないの？」と聞きたい時

- | | | |
|----------|---|------------------|
| 〈理由を尋ねる〉 | → | 「何があったの？」 |
| 〈考えを尋ねる〉 | → | 「今どうすると一番いいと思う？」 |
| 〈行動を促す〉 | → | 「あなたが今出来ることは何？」 |

「どうしてこんなことをしたの？」と聞きたい時

- | | | |
|----------------|---|---------------------|
| 〈意図を尋ねる〉 | → | 「どうしようと思ったの？」 |
| 〈結果についての検証を促す〉 | → | 「このことでどんな影響があると思う？」 |
| 〈今後の行動を考える〉 | → | 「どうすればよかったと思う？」 |

「何度言ったら分かるの？」と聞きたい時

- | | | |
|---------------|---|---------------|
| 〈現状を確認する〉 | → | 「どこまでわかった？」 |
| 〈気持ちを聞く〉 | → | 「今どんな気持ち？」 |
| 〈解決策を考えるよう促す〉 | → | 「どうしたらいいと思う？」 |

声がきつかったり感情的だと詰問になってしまいます。声のトーンはニュートラルで聞きましょう。

心の揺れ幅が大きい思春期、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10月9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

試験勉強、宿題、予習・復習など、「嫌だなあ」「やりたくない」「めんどくさい」と感じることはありませんか？皆さんの中には「勉強大好き」という人もいるかもしれません。今回は「やりたくない」と思う人へ、嫌なことへの取り組み方には次のようなものもあります。

- ★嫌いなことから始めると気分も乗らない
- ★好きなことから始めるといつも以上に力が出せる
- ★好きなこと、得意なことから着手すればストレスがなくなる



好きなことから取り
組めば楽しくなる

好きな物と嫌いなものどちらから食べる？

好きな物から食べる方が食育効果は高いと思います。複数のおかずから「好きな物はどれ？」といちばん好きな物を食べる、残ったおかずの中から「好きな物はどれ？」といちばん好きな物を食べる、これを繰り返すと、最後の一つは「一番好きな物」になるので、おいしく感じられるというわけです。

まず、好きなことから手をつける

勉強についても仕事についても同じです。やるべきことに優先順位を付け、まず好きなことから始めれば気分よく効率的に進めることができます。好きなことから始めれば、肩に力も入らず、いつも以上の力が出せます。その勢いで苦手なことや難しいことにも手をつければ、予想以上の成果が出ることでしょう。

これは脳科学の知見からも実証されています。画像診断で脳血流を見ると、人が楽しく何かをしている時は前頭前野の血流が増えることがわかりました。そして、楽しく取り組んでいる時には、思考力や単純記憶力も増すという結果が出たのです。

好きなことから取り組めば、楽しく進められると思います。自分に合った方法を探しましょう。

参考文献：和田秀樹 2017 感情的にならない気持ちの整理術 ディスカバートゥエンティワン

カウンセラー勤務予定日

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	
12月	相樂（火曜）	1日	8日	15日	22日
	秋田（金曜）	4日	11日	18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。