



夏休み明けのお子さんの様子はいかがですか？

○生活リズムは戻ってきていますか？

- ・休み中は時間に余裕があるためゲームやテレビ、スマホなどに触れる時間が長くなり、夜更かしや起床時間が遅くなる傾向になっていた人もいるかもしれません。まずは、起床時間や就寝時間から整えていきましょう。

○子どもさんの表情はいかがですか？

- ・夏休みの自由さに比べると休み明けの学校生活は、子どもにとってエネルギーを使うものだと思います。子どもの顔色や表情などから、緊張や疲れが溜まっていないか気をつけてみてあげてください。
- ・「頭が痛い」「お腹が痛い」など不調を訴える場合は、子どもと向き合ってその訴えをしっかりと受け止めて聴いてあげてください。その訴えが毎日続くとか、「学校に行きたくない」と言う場合には、担任、カウンセラーに相談していただければと思います。

☘ 相談例（他校の例も含んでいます）

- ・毎朝、腹痛や頭痛を訴える
- ・学校に行きたがらない
- ・帰宅後、元気がない
- ・いじめられているか心配



- ・勉強についていけないのが心配
- ・落ち着きがない
- ・発達で気になることがある
- ・反抗する子にどのように対応していいかが分からない など

☘ 相談申し込み方法

- ・事前にご連絡をいただくとスムーズに対応することができます。
- ・担任の先生か教頭先生、もしくは保健室・三宅先生にご連絡ください。
- ・相談日と時間の予約をします（時間に関して、どうしてもご都合がつかない場合はその旨もご相談ください）。

☘ この日に来ています

9月：4日（金）、11日（金）、25日（金）

10月：2日（金）、6日（火）、16日（金）、23日（金）、30日（金）

11月：6日（金）、13日（金）、20日（金）

12月：4日（金）、11日（金）、18日（金）

*午後（13:15～17:15 勤務予定です。時間は多少前後することがありますので、詳細についてはお尋ねください。



子育てコラム

コロナは、さまざまな場面に影響を与えていることを実感した6ヶ月間でした。特に人との関わりが、人間にとってとても大切なものだという事に改めて気づけたような気がします。ただ、人間の悩みの一つも、その「人間関係」に関するものがあります。そこで、「人間関係」をよい状態に近づける他者と上手にコミュニケーションをとることができる方法の一つ「アサーション」についてお話します。

♥「アサーション」→ 自分も相手も大切に自己表現の方法



○あなたの自己表現のタイプはどれでしょう？

① アグレッシブ (攻撃タイプ)

自分を中心に考え、相手のことは考えないまま、言いたいことを言う。
命令する、指示する、押し付ける。
強がる、怒鳴る、脅す、など。

誘いを断るときの伝え方

「ダメ!」「ムリ!」「ダメダメ。もっと早く行ってよ」「こっちの都合も考えてよ...
♡せっかく誘ってくれたのに相手を傷つけてしまうかも...

② ノン・アサーティブ (非主張タイプ)

自分の気持ちを抑えて、相手の言いなりになってしまう。
言いたいことや言うべきことを言えない。
消極的、引っ込み思案、口ごもる、など。

「えっ?どうしようかな...」「えーと、えーと、あのう...」
♡断るでもなく応じるでもない態度では相手も困ります。また、「自分とは行きたくないんだ」と誤解されてしまう可能性も...

✿ 私の場合はアグレッシブ (攻撃型) だったかな?と思いたしながら、このコラムを書きました。実際の子育て場面ではこの話を聞いたからといって、すぐには自己表現の仕方は変えにくいかもしれませんが、頭の片隅に次に記載しているアサーティブな自己表現の仕方を留めておくだけでも変わっていきけるきっかけになればと思います。

③ ✿ アサーティブ (調和的タイプ)

相手の気持ちに共感したり尊重したりしながら、自分の言いたいことも上手に伝える。
断るときも相手を傷つけずに断れる。
代案や妥協案を提案したりなど柔軟な対応ができる。

「ありがとう。楽しそうだね。でも今から□□に行かなきゃいけないんだ。また、今度誘ってね」
♡この対応では、まず相手の気持ちを受け入れて、その後で断る理由や状況を説明しています。