



はみしてみよう！ あなたのきもち



1年以上にもおよぶコロナ禍の生活は、大人の想像以上に、子供たちの心に大きな負担として押し掛かっています。心の変化は、目に見えません。子供たちが「つらい気持ちを」抱えているかもしれません。

えっ！ 『SOSカード』 が、あった！！

富士見丘小学校

SOSカードは、子供たちが悩んだり困ったりした時に、
気兼ねなく、先生方に相談しやすくする「お守り」です。



なんだか
心が…
モヤモヤ
する



弱音を吐いて
いいんだよ！



頑張らなくても
いいんだよ！

お話ししたら
気持ちが楽になった！

弱音を吐けることは
真の勇気です！

相談がなくても
話しかけてネ！



とても悲しい
ことがあって
泣きたい気持ち



相談内容によっては、学校全体
や関係機関とも連携して、解決に
向けて取り組んでいきます。

あなたは、特別に大切な人です



【取組の方法】

- 1 自分が話したい先生のところに行く。
- 2 名前を伝えて、お願いする。
- 3 少しお話をして、サインをもらう。
- 4 いろいろな機会に話すようにする。

困った時や、
いつでも相談
できる先生が
いるのって、
うれしい。

子供たちの声



一人で悩んだり 困ったり 心配したり
とても つらい ことです

そんなときは 家族 や 先生
誰かに あなたの 気持ちを 話してみよう

なんでもきいてくれる おとなが
すぐ近くにいます！！

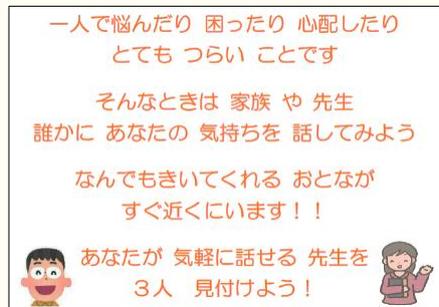
あなたが 気軽に話せる 先生を
3人 見つけよう！



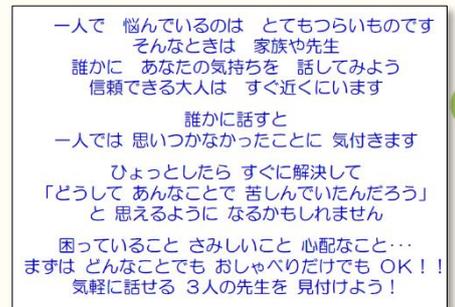
先生方は、どんな時でも、あなたの味方です！



[低学年用]



[中学年用]



[高学年用]



※ 「SOSカード」がなくても、いつでも、誰にでも相談できます。学校以外にも **相談窓口** がたくさんあります。

子供の「自尊」(自信・安心感・愛着)を育むために...

心の揺れ

子供の「自尊」と「活動性」の関係性を理解した上で、「行為」は毅然と指導し、「心情」は受容する姿勢が大切です。子供が認められ、学校や家庭が『子供の居場所』となります。

誰もが様々な側面をもっています

自尊

自尊を育む『居場所』【その条件は...】

心はいつも
行ったり
来たり

活動性

一面的に
決めつけて
はダメ

まったりする
甘える
依存する

がんばる
働かかける
好奇心

あきらめる
すねる
孤立感

イライラする
言い訳する
反抗する

- 自分らしくいることが受け入れられていること
- 自分がそこにいることを選べること
- 自分にとって重要な人と出会えること
- 活動性を条件に、判断・評価されないこと

活動性を育む『ソーシャルスキル』【コグトレ】

- トレーニングにより育むことができる

田中 哲氏 記念講演資料より

自尊を育む『ほめ方のルール』【何のためにほめるのか】

- 「上手だね」「よくできたね」は禁句。
= 上手にできなければ、よくできなければ、ほめてもらえない。
- 具体をほめる... 「いいね」ではなく、丁寧だね、工夫したね
- 過程をほめる... 「できたね」ではなく、頑張ってるね、集中してるね
- 素質をほめる... 「上手だね」ではなく、粘り強いね、独創的だね

活動性を育む『叱り方のルール』【何のために叱るのか】

- 悪いことをしたからではなく、大切な事を教えるために叱る。
- 行為を叱る。きっちり指導する。ならぬことはならぬものです。人格を否定しない。性格に原因を求めると子供を追い込む。
- 子供が納得したらゴール。子供の言葉で表現させる。
「ごめんなさいは?」「わかった?」は禁句。納得ではない。
- どんな時でも、あなたの味方だということを伝える。