



相談室だより

令和8年7月号

昭島市立富士見丘小学校

校長 稲垣達也

スクールカウンセラー 河上純子

「ほめる」のハードル、下げませんか？

夏休みが近づいてきました。家族で過ごす時間が増えて楽しいことも多い反面、「できていないこと」も目につきやすくなります。「最近小言ばかり言ってるな…」と感じたときは、お子さんの行動を3つの視点で整理してみるのはいかがでしょうか。

- ① 続けてほしい行動
- ② 減らしてほしい行動
- ③ 止める必要のある行動（危険なことなど）

私たちはつい②の「減らしてほしい行動」に目が向きがちです。だからこそ、①の「続けてほしい行動」を探してみます。たとえば、こんな場面はありませんか？

- ・ 気が進まない様子だが頼まれたことをやり始めた
- ・ 怒っていても、言葉で言おうとしている

どちらも気が進まないことや怒っているといった面に注目すると、つい②に見えてしまうところです。しかし波線の部分に注目すれば、これらはさらに望ましい行動につながる、立派な「続けてほしい行動」です。完璧でなくても大丈夫です。今できている行動を認め、言葉にして伝えることが、次への一歩につながります。

お子さんの成長を願うからこそ、ハードルを上げてしまうのは自然な親心です。でも、もしそれでしんどさを感じる時には、少し視点を変えて「今、できている行動」を探してみてください。ちょっとした変化が、日常を少し楽にしてくれるかもしれません。

今回紹介した考え方は「ペアレントトレーニング」という手法の一部です。うちの子の場合はどうだろう？と思われたら、ぜひ一緒に考えていきましょう。相談室では子どもたちはもちろん、保護者の方からの相談も受け付けています。学校生活に直接関わらないことでも、お気軽に相談室をご利用ください。

なお、子どもたちは木曜日の中休みや昼休みに相談できます。必要なときにはお子様にもお伝えいただければ幸いです。

保護者の方の相談室 利用方法

木曜日の 9:00～16:30 まで保護者からの相談をお受けしています。1回の相談は約50分です。

連絡帳や電話などで教職員に相談室の利用希望をお伝えください。また、木曜に学校へお電話いただき、直接予約を取ることもできます。

7月の開室日

○のついている日が開室日です。

月	火	水	木	金	土	日
4月						
		1	②	3	4	5
6	7	8	⑨	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月は3日(木)から開室予定です。