令和６年９月１０日

保護者の皆さま

小平市立小平第四小学校
校長　早川　和男
スクールカウンセラー

心のとびら（相談室）からのお知らせ

小平第四小学校保護者の皆さま、こんにちは。“こころのとびら（相談室）”は、四小すべてのこどもたちと保護者の方が「ちょっと困ったな」「どうしたらいいのかな」というとき、利用できます。発達のこと、子育てのこと、性格のこと、学校にいきたがらない・・・などちょっとしたどんなことでもご相談ください。考えを整理したり、解決策を考えたりと、一緒に何か一筋の光を見付けられたらいいなと思っています。

何か気がかりなことなどございましたら、まずはお気軽にご連絡ください。２学期もどうぞよろしくお願いいたします。

☆　開室日　　火曜日
☆　場所　　心のとびら（相談室）（２階、印刷室のとなり）
☆　時間　　午前９時１５分～午後５時
☆　予約方法　・先生を通して申し込む（学校代表電話や連絡帳など）
・カウンセラーに電話で申し込む（心のとびら直通電話　０４２－３４１－７２１７）
※不在時は直通電話に伝言を残してください。折り返しこちらからご連絡させていただきます（週１回の勤務のためご連絡までに時間がかかることがございます。予めご了承ください）。

＜２学期　開室予定日＞

９月　１７日、２４日
１０月　１日、８日、１１日（金）午後のみ、２２日、２９日
１１月　５日、１２日、１９日、２６日
１２月　３日、１０日、１７日、２４日

【コラム】相手も自分も大切にするコミュニケーションアサーションについて

親子関係やお子様の友達関係が安定して続くためには、自分も相手も大切できるコミュニケーションが大切です。心理学ではアサーション（相手を尊重しながら自分の気持ちを主張する）という言葉があります。自分の気持ちを我慢してモヤモヤせず、かつ、気持ちを一方的に伝えて相手を傷つけたり、感情的にさせないコミュニケーションをめざして考えられたものです。

こどもの行動を方向づける働きかけとして、親が「私は」を主語にして、「お母さんは、〇〇が～だとうれしいよ」「お父さんは、〇〇が～だと悲しいな」と伝えてみてください。こどもは「親に喜んでもらおう」「親を悲しませたくない」という気持ちが非常に強いです。「これをしなさい」「これはしちゃいけない」と言うより、その気持ちに訴えかけるほうが、こどもには伝わるかもしれません。