



すまいる



日増しに春めいてまいりました。保護者の皆様、いかがお過ごしでしょうか。
もうすぐ卒業、そして入学・進級がやってきますね。そこで今回は、新年度に向けて新たな気持ちでスタートするための心のもち方のコツを紹介します。



自分の弱みを知ることは、自分の強み！

誰でもが、自分の中に苦手なこと（弱み）があり、得意なこと（強み）があります。子どもたちにそのような話をしたら、「苦手なことだらけで、得意なことはない…」と言った子どもがいました。

はたしてそうでしょうか？

“自分の弱みを知ることは、自分の強み！”

自分の弱みを自覚して、それに対応する術を知ることが出来たら、それは強みになると私は考えています。



【事例1】すぐに、かっとなってしまふ。切れやすい。

6秒数える。深呼吸をする。好きな歌を思い出す。その場を離れる。トイレに入り、一人になる。…など自分に合った気持ちの切り替え方を身につける。



【事例2】しなければいけないことを忘れてしまふ。

しなければいけないことを書き出す。ノートに、付箋に、家庭だったらミニホワイトボードに。…など見える化（視覚化）することで忘れにくくする。終わったことは消す。（消すのも線で消した方が、達成感を得やすい場合もある。）



【事例3】苦手な勉強に取り組みたくない。

将来こんな仕事に就きたい。こんな大人になりたい。…など5年後、10年後の自分をイメージし、そこに近づくためにこれだけは絶対しなければという分は取り組む。合わせて、自分の好きな勉強はとことん頑張り伸ばす。得意な教科で苦手教科をカバーする。



【事例4】人前に出ることが苦手。ドキドキする。

みんなの前で、堂々と発表している自分を想像する。その場の様子がわかるもの（写真や見取り図など）を見ながら、その場の動きをシミュレーションする。…などうまくいっている自分を想像し、イメージトレーニングする。

いかがでしょうか？ 上手くいかなければ、他の方法を悩みながら考えていくことも大切なことです。自分の弱みも強みも、全部ひっくるめて自分を好きになると、これがまた自分の強みになります。新年度、よいスタートが切れますように。

子どもたちのより良い育ちを、
学校・家庭・地域でサポートしていきましょう。

“みんなちがって みんないい” ※出典「私と小鳥と鈴と」 金子みすゞ