



すこやか

心の相談室だより

～ハンカチのような人をめざして～

新地小学校
No.5
R4. 8.25



「幸せが発見できる脳」を育てよう

夏休み中に、養護教諭を退職され、脳科学の勉強もされている先生の話聞く機会がありました。

この先生が、学校にお子さんを送り出すことを大変心配されていたお母さんから相談をされた時のお話です。お母さんは、学校での様子を知るために、「今日は何か嫌なことはなかった？いじめられたりしなかった？先生にはおこられなかった？」とお子さんに毎日言葉かけをしていたそうです。

しかし、このような質問は、脳科学的に逆効果でした。このような質問を繰り返すと、子どもは、学校で、「嫌なこと」をさがすようになってしまい、結果的に学校は「嫌なところ」という思い込みをさせてしまいます。そこで、この話を聞いて、脳と言葉と意欲についてのお話をしたそうです。そして、こんな言葉かけを提案したそうです。

♥ 登校前に、「今日はどんな素敵なことがあるかな。どんな小さなことでもいいから、素敵なこと、幸せなことを3つ教えてね」と声掛けする。そして、帰ってきたら子どもが見つけた「小さな幸せ」をノートに記録する。

このお母さんは、すぐに実践してくださいました。そしてそのおかげで、お子さんはみるみる元気になり、担任の先生も驚くほどだったそうです。

子どもの脳に学校や周囲の人のマイナス面ばかりを探させてしまうと、それは、たちまち子どもの意欲喪失や自己否定感、自信のなさとして現実化してしまうようです。逆に、「寝る前に、布団の中で1日のラッキーを子どもと伝え合う」「毎日、子どもと小さな幸せ探しをする」などで、幸せを発見できる脳に育っていくようです。

新地小学校のSC(スクールカウンセラー)

さがらさきこ
相良咲子先生の来校日 ☺



日	月	火	水	木	金	土
				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	

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

* 保護者の方だけでなく、児童本人もカウンセリングを受けることができます。SC との相談は予約制です。
新地小学校62-2006までご連絡ください。