

# 西初石小学校 相談室だよ!



令和7年 9月1日  
スクールカウンセラー 野口恵理

夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。今年の夏はとても暑く、外出もはばかられる状態でした。家の中でゆったりとした時間をお子様と過ごし、普段できないことに挑戦したり、家族団らんの時間が増えていたのであれば、嬉しく思います。しかし、ゆっくりした後は、いつまでも夏休み気分を引きずってしまうことなく、学校生活モードに切り替わってほしいと願っています。

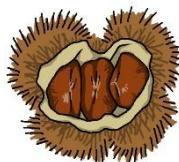
今回は『自己否定的なことを言う子ども』というテーマで書いてみたいと思います。「どうせ私はダメ」「勉強が友だちのようにはできない」「パパやママはぼくのこと嫌いなんだ」「誰も私のことを心配してくれない」などと、自己否定的な発言をする子どもがいます。自尊感情、自己肯定感が低く、自分を低めに評価しています。自分に自信が持てないことが多く、「これがダメだから全部ダメ」になっていることが多く見受けられます。しかし、子どもは誰も本気で「どうせ自分はダメ」などと思っているのではありません。自分もみんなと同じようにしたい、でもその方法がわからなくて困っているのです。「そんなことはないよ」と相手から自分の発言を否定してもらいたいのです。時に相手の気を引くための発言をしていると受け取れるような子どももいますが、多くの場合は、育った環境の中で、ありのままの姿が認められたり評価されたりすることが少なかったり、むしろ否定的な評価を受けたりすることが多かった子どもたちなのではないでしょうか。

保護者の皆さん、子どもがこのような発言をしてきたらどのように応えてあげますか？子どもの話を否定したり無理して励ましたりしないで、共感して聞いてあげてください。その中で、子どもが行なったことや頑張ったこと、またその過程での努力を、言葉にしてほめてあげましょう。また、意欲が消滅しかかった子どもには、保護者の方が今できることや行なうべきことの中から、具体的な目標を子どもと一緒に考えていき、最後まで一緒にできたら、達成感を味わわせてあげると良いと思います。

今学期も、保護者の皆さんのが子育てに悩まれた時や、子どもの様子に変化があって心配な時など、お気軽に相談室をご利用ください。お待ちしております。

## ◎2学期の相談日時

【 10:00~16:15 】



9日（火） 30日（火）



14日（火） 21日（火）



18日（火）



9日（火）

※ご相談内容に関しては、本人の同意のない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください