

# こころのやすらぎ



心理相談員  
大澤八千代

このたび、佐藤心理相談員の後任として、この4月から着任いたしました大澤八千代と申します。

私はすでに子育てを終え、子どもたちも自立し、社会人として働いておりますが、自身のこれまでの子育ての経験を活かし、また反省しながら、心理相談員の職にあたらせていただく所存です。

子どもたちの置かれている立場は、以前と違い大きく変化しているように思います。私自身の子育ての感想ですが、「子どものため」といって、子どもの意見や想いを聴かずに安易に私の考えを押し付けていたのではないかと、そしてその結果、伸びる可能性のある芽を摘み取ってしまったのではないかと、振り返ってみるとそのようないくつかの反省点があります。

「子どもにとって最も良いことは何か」を考え、「子どもの目線」に立つことをまず優先して考えることが大事だと考えます。

また、子どもが育つには、親、あるいは学校だけでできるものではありません。子どもに関わる大人全員で取り組む必要があると思います。最近、地域のつながりが希薄となっており、地域の大人が子どもに声をかけることが少なくなっているように思います。

子どもと大人が良きパートナーとして様々なことに取り組む第一歩として、子どもの意見や想いに共感し、子どもたちの年齢に応じた対応が何よりも大事であると感じています。

また、もうひとつ強く感じていることは、我慢の必要性についてです。近頃はほとんどの

家庭が何一つ不自由のない環境にあるため、我慢する力が育ちにくくなってしまっているように思います。人との関わりや我慢する力が十分に育っていない子は、トラブルが起きた時の対処方法が分からず、混乱してしまいます。様々な経験や体験を通じて力が養えるのではないかと思っております。

未熟な考えではありますが、自分の経験を踏まえ、思いの一端を書かせていただきましたが、町民のみなさまにご指導いただきながら、努力してまいりますので、よろしくお願いたします。

子どもたちや保護者、そして関わる方と共に悩み、共に考えていければいいなと思っております。どうぞお気軽に相談室におでかけください。お待ちしております。



相談室を利用する児童の作品(北小学校)

## 心理相談室の

### 利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みの相談に応じています。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽に相談ください。

### 相談日・相談時間

相談日：水曜日

相談時間：午後2時～5時

### 相談場所：

心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

### 予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯学習係(32) 2770または(32) 9100へおかけいただき、心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。

こ  
子どものみなさんへ



自分<sup>じぶん</sup>を成長<sup>せいちょう</sup>させる責任者<sup>せきにんしゃ</sup>は自分自身<sup>じぶんじしん</sup>です。だれかにたよってはだめです。  
出来ない<sup>でき</sup>ことを他人<sup>たにん</sup>のせい<sup>せい</sup>にはしてはいけません。心<sup>こころ</sup>も体<sup>からだ</sup>もたくましく成長<sup>せいちょう</sup>させていくためにも、毎日<sup>まいにち</sup>の生活<sup>せいかつ</sup>の中で、「子ども10カ条<sup>こどもじゅうじょう</sup>」を実行<sup>じっこう</sup>していきましょう。

自分<sup>じぶん</sup>を成長<sup>せいちょう</sup>させる

# 子ども10カ条<sup>じょう</sup>

3校校長会 教育委員会

- 1** いつでも どこでも だれにでも 笑顔<sup>えがお</sup>で 元気<sup>げんき</sup>に 挨拶<sup>あいさつ</sup>をします  
おはようございます こんにちは さようなら おやすみなさい ありがとう へんじは「はい」
- 2** 早寝早起<sup>はやねはやお</sup> 3食<sup>しょく</sup>きちんと食べて 毎日<sup>まいにち</sup>元気<sup>げんき</sup>に 過<sup>す</sup>ぎします  
すっきりさわやかに目をさまし おいしく食べて元気もりもり べんきょうやうんどう大かつやくだ
- 3** 家族<sup>かぞく</sup>の1人<sup>ひとり</sup>として 自分<sup>じぶん</sup>から進<sup>すす</sup>んでお手伝い<sup>てつだ</sup>をします  
お手伝いするね(すいじ せんたく そうじ かたづけ 田はたのしごと どうぶつのせわなど)
- 4** なんでも正直<sup>しょうじき</sup>に話し<sup>はな</sup> 相手<sup>あいて</sup>のせい<sup>せい</sup>にはしないで仲良<sup>なかよ</sup>くします  
ぼく(わたし)もわかったよ きみのせいではないよ いっしょにやろうよ わるくちはだめだよ
- 5** 互<sup>たが</sup>いの良<sup>よ</sup>いところ<sup>ところ</sup>を見つ<sup>み</sup>つけ 共<sup>とも</sup>に支<sup>ささ</sup>えあ<sup>あ</sup>って成長<sup>せいちょう</sup>します  
やさしいね しんせつだね すなおだね あかるいね よくかんがえてるね じょうずだね
- 6** ルールやマナー<sup>まも</sup>を守<sup>まも</sup>り 目標<sup>もくひょう</sup>に向<sup>む</sup>かい 粘<sup>ねば</sup>り強<sup>つよ</sup>く努力<sup>どりょく</sup>します  
やめようよ きまりをまもろう 手をぬかないでさいごまでがんばるぞ いっしょにがんばろう
- 7** 「もったいない」<sup>こころ</sup>の心<sup>こころ</sup>で 物<sup>もの</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にし 大<sup>だい</sup>事<sup>じ</sup>に使<sup>つか</sup>います  
むだづかいはいらないよ まだつかえるからつかおう もったいないよ すてないで リサイクルしよう
- 8** ボランティア活動<sup>かつどう</sup>など 地域<sup>ちいき</sup>・社会<sup>しゃかい</sup>の役<sup>やく</sup>に立<sup>た</sup>つことをします  
ぼく(わたし)がやります(ゴミひろい あきかんあつめ おとしよりなどの手だすけ・こうりゅうなど)
- 9** 困<sup>こま</sup>っている人<sup>ひと</sup>を助<sup>たす</sup>け 人<sup>ひと</sup>や動植物<sup>どうしょくぶつ</sup>などの命<sup>いのち</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にします  
手をかしましょうか やることはないですか いじめはいけないよ あいての気持ち<sup>きもち</sup>をかんがえて
- 10** ゲームや携帯電話<sup>けいたいでんわ</sup>などの約<sup>やく</sup>束<sup>そく</sup>を守<sup>まも</sup>り 正<sup>ただ</sup>しく使<sup>つか</sup>います  
じかんをきめてやるよ もうやめよう そのつかいかたよくないよ やりすぎるとお金<sup>かね</sup>がかかるよ

