

スクールカウンセラー便り

11 月号

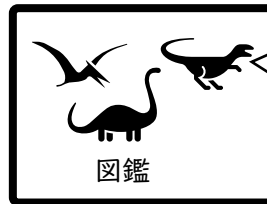
保護者の皆様

日が沈むのも早く、寒いが続いており、自宅で過ごす時間が長くなる人も多いと思われます。今月は、自宅の過ごし方の一つとして読書を取り上げます。読書と学力の関係はイメージしやすいですが、実は心の健康とも関係します。具体的には、心の状態を表す語彙が心の健康と密接に関係します。心の状態に限らず、語彙を増やすためには時間がかかり、すぐに効果は見られないですが、興味関心のある内容から読書習慣を作ることが大切です。



語彙が増えるのには時間がかかる：コツコツ本を読む習慣作り

語彙には話し言葉としての語彙と文字としての語彙など色々あります。文字に触れる機会を増やすことで文字を見ても嫌な気持ちにならないことが読書習慣を作る上で大切です。



専門的な知識は増えるけれども、日常生活で使う言葉とはあまり触れられないかもしれない。

*興味関心のある内容から取り組みながら、様々な言葉に触れる機会を設定してみましょう。



相談は予約制です：[担任の先生までご連絡ください]

スクールカウンセラーの 11 月の出勤日は、10 日、17 日、21 日です。21 日のみ金曜日になります。



心の状態を表す言葉を確認しよう：ポジティブとネガティブ

自分の気持ちが正しく相手に伝えられることは心の健康にとっても大切です。「“不安”と“恥ずかしい”って何か違うかな？」など言葉の意味ついて質問してみると、子どもの理解の仕方を知るヒントが得られます。ポジティブな気持ちについても色々な表現を身に付けることも大切です。裏面のシートをご活用ください。





ことば い み おやこ はな あ
言葉の意味について親子で話し合ってみよう

かなしい(悲しい)
がっかり
おちこみ(落ち込み)
しんぱい(心配)
こまった(困った)
ふまん(不満)
ふあん(不安)
こわい(怖い)
いかり(怒り)
ゆううつ(憂うつ)
はずかしい(恥ずかしい)
おびえる(怯える)

うれしい(嬉しい)
しあわせ(幸せ)
たのしい(楽しい)
うきうき
わくわく
まんぞく(満足)
かんしゃ(感謝)
きもちいい(気持ちいい)
ほっとした
ほこらしい
あんしん(安心)
おちつく(落ち着く)

こころ じょうたい あらわすことば かぞく はな い み かんちが
心の状態を表す言葉について家族で話してみましょう。意味を勘違いしているもの

があるかもしれません。