

背中が曲がっていませんか？

先週11月1日は「姿勢の日」でした。みなさんは普段から良い姿勢で生活できていますか？

授業中や給食中の姿勢を見ていると、背中が曲がっていたり、肘をついたりする人が多く見られます。「良い姿勢」は意識しないとなかなかできません。ぜひ普段から「良い姿勢」を意識しながら生活してみてください。



猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



おしゃべりタイム

11月分

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの〇〇〇〇です。

前回、自己肯定感を下げってしまう3つの要因についてお伝えしました。その中で「成功体験も要因の一つ」とお伝えしました。それは、一体どういうことなのでしょう。

失敗の体験は、できなかった自分を責めることで、そのまま自己肯定感を下げていってしまいます。では、成功体験がなぜ自己肯定感を下げる要因になるのでしょうか。「勝ったから、1位になったから自分には価値がある」というように、条件付きで自分を肯定しまった場合に落とし穴があるといわれます。私たちは、競争社会に生きているので、常に、他者からの評価や人との比較にさらされています。「良い成績を摂るとほめられる」「良い学校に入る必要がある」「いい会社に入るのが成功だ」といった価値観を自然と身に付けてしまいがち。その価値観をもとに人と比べて、自分は〇〇さんより劣っていると考え、自己肯定感を下げってしまうことに繋がっていくのです。

では、自己肯定感が高い人はどんな特徴をもっているのでしょうか。そして、どうやったら自己肯定感を高めることができるのでしょうか。次回へつづく……。

スクールカウンセラーに相談…というと、ハードルが高いイメージをもっていないですか？

今、相談したいことや悩みがなくても、今後、誰かに聞いてほしい悩みがでてくるかもしれません。そんな時、相談できる相手の選択肢の一つになれるように、スクールカウンセラーと子どもがおしゃべりできる時間を一人一人つくっています。スクールカウンセラーのハードルを少しでも下げ、気軽に活用してほしいです。

次回訪問日は12月17日(火)です。

