

SCだより

令和5年9月28日

小幡小学校SC

鈴木 宏始

不安を利用する！ 不安があっても大丈夫

秋はイベントの季節です。作品展、5年生の中津川野外

学習、6年生の修学旅行とか、いろいろありますね。うまく

できるだろうか、成功するだろうか、いろいろな思いがぐる

ぐる頭の中で駆けめぐりませんか。なかなか眠れなくなることもありますね。

このような不安は実は前向きな考えのもとなのです。不安があるからこそ、しっかりした準備ができるからです。逆にのんびりしていたり、油断して準備をしていなかったりすると失敗してしまうかもしれません。そして、その準備とは、その中身や内容をよく理解し、練習したり、具体的なイメージをつくったりして、それを自分の力・自信にすることです。友だちや家族などまわりの協力を得ることも大切ですね。

保護者の皆さま ☆ 不安を力に、前向きに ☆

「失敗したくない」「間違えたくない」などの不安は人間の初期設定です。不安はなくそうと思ってもなかなかなくせませんし、なくなったら逆に失敗することもあります。むしろそれを利用することを考えることが良いと思われます。

一方、不安からやろうとしない児童が多くなっているように思われます。失敗や間違いを認めて修正したり、謝ったりすることができない、そういう事態にならないか不安に思うようです。その理由は、もともと自信がなく、その失敗や間違いでさらに自信を失ってしまうと考えるようです。長い人類の歴史の中で身を安全に、という気持ちは最も大切なものでした。その気持ちは不安です。なので不安を感じることは自然なことです。逆に不安は利用するものと前向きに考えるよう、保護者の方々には、児童にお話しいただけると幸いです。



相談できる日は（10～12月） 火曜日

10月3日、10日、17日、24日、31日

11月7日、14日、21日、28日

12月5日、12日、19日

相談時間 9:00～16:45