



# ほのぼの



おおのしょうがっこうさうだんしつ  
大野小学校相談室  
がつごう  
9月号

## やる気が出ないとき・・・

YouTube のショート動画はずっと見てしまうのに、宿題や部屋の片付けはやる気にならない、ずっとベッドでゴロゴロしてしまう…。「やるぞ！」となるまでのエンジンは大人もかかりにくいですね。そんなときは、「少しだけやってみる」に変更してみましょう。

★宿題の1問目だけやってみる、わかる問題だけ先に解いている

★机の上だけ片付ける ★とりあえず外出してみる

やる事のハードルを下げると「できた！」という経験が増えて「次はこれをやろう！」と次の行動にチャレンジしてみたい気持ちに繋がっていきます。



## \* 子育てコラム \*

Q.「学校に行きたくない～」と子どもに言われた時、親はどうしたら良いのでしょうか？

- A. ・心配をしていることを伝える ・一番心配なことを率直に聞いてみる  
・話してくれたことを否定せず、最後まで聴く  
・安全第一！話を聴いて“危ない”と感じたら1回休むことも方法の一つです

子どものちょっとしたサインから「あれ？もしかして？」と気がつくことも…

- ・宿題が全くできない ・不眠が続く(睡眠時間の乱れ)  
・手洗いが止まらない ・言動がいつもと違う など



子どもは、不安が大きくなるほど隠します。日々の子どもの様子の中で「あれ？」と思うことがあったら、いつも通りに接しつつ、「何か心配なことでもあった？いつもより元気がない気がして、心配しているよ」など、親から伝えてみるのも良いかもしれません。

## スクールカウンセラーが来ている日

9/9 (火)

10/21 (火)

11/4 (火)、11/18 (火)

12/2 (火)、12/16 (火)

1/20 (火)

2/3 (火)、2/17 (火)

3/10 (火)

## 保護者の方へ

保護者の方の相談も可能です。

〈予約時間〉

① 10:35-11:20

② 11:25-12:10

③ 13:40-14:25

④ 14:30-15:15

⑤ 15:20-16:00

面談の希望がありましたら、教頭 大崎  
までお問い合わせください。

おおのしょうがっこう  
大野小学校 TEL047-338-3000