

家庭数配付

PTA会員の皆様へ



松沢小学校



スクールカウンセラーの 先生と話そう！！

講師

葉柴 陽子先生

松小SC*

日時

11月1日木曜日

10時～11時

場所

ランチルーム

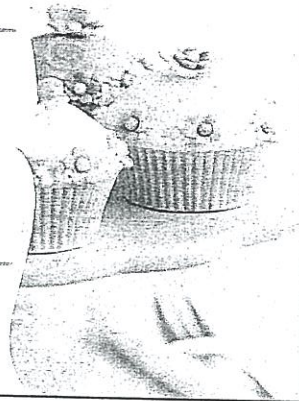
校舎2階

* SC: スクールカウンセラー



スクールカウンセラーと お話ししよう

葉菜 陽子



《スクールカウンセラーの職務》 (別紙も)

1. 児童・生徒へのカウンセリング
2. 子どものことに関する保護者へのカウンセリング
3. カウンセリング等に関する教職員及び保護者に対する指導・助言
4. 児童・生徒のカウンセリング等に関する情報収集・提供
5. その他児童・生徒のカウンセリング等に関する教員対象の研修における指導・助言

SCについてのご質問

・SCになるには？全員が臨床心理士？

東京都では、

1. 臨床心理士（資格取得後1年以上の者）
2. 精神科医
3. 心理学等を専門とする大学教員（元教員も含む）

世田谷区では、

大学（短期大学を除く）または大学院において、心理学領域を主として専攻し、卒業又は修了（平成31年3月までの見込みを含む。）した者で、教育相談全般にわたる専門的知識・技能を有する者。

SCについてのご質問

- ・子どもの相談にどのように答えているか？
- ・話ができない場合の対応
- ・どのような相談が多いか？
- ・先生方との連携について

守秘義務と教職員との連携

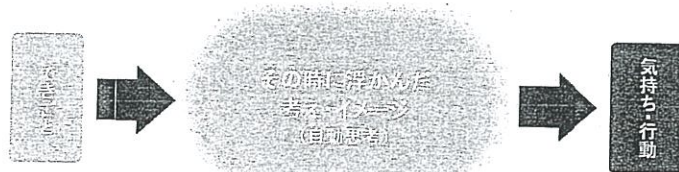
- 原則として相談内容については秘密を守ります。
- 児童や保護者の方から連携を希望していただいた場合、情報を共有します。
- SCの方で、連携をした方がいいと判断した場合、そのことを相談の中でお伝えして了解をえます。
- また、教職員も守秘義務を持っています。
- 守秘義務より安全配慮義務が優先することがあります。
- 教職員へのアンケート結果から

子どもたちについてのご質問

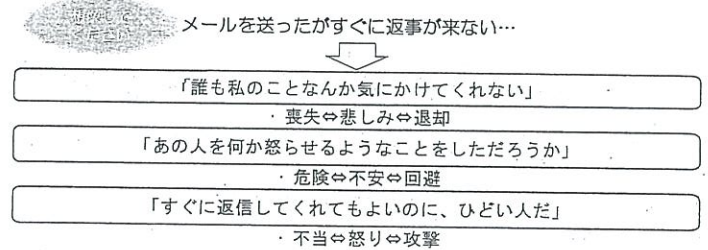
- マイナス思考になってしまう
- 心配症で困る
- 落ち込んだ時の立て直し方
- 辞めさせたい行動がある
- 変えたい行動がある
- 叱ってばかりになってしまう
- 子どもとも関わり方に迷っている

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ
「考え(こころのつぶやき)」の影響を受けます

認知行動療法のモデルその1



認知と気分、行動の悪循環の例



落ち込んでいるとき 否定的認知の3徴

- ◆ 自分自身に対して
 - 自分はダメな人間だ
 - 自分には何の力もない
- ◆ 周囲との関係に関して
 - まわりの人たちは迷惑だと考えている
 - まわりの人たちから嫌われている
- ◆ 将来に対して
 - これからもつらいことばかりだ
 - 良いことなんか起こるはずがない

9

考え・気分・行動は影響し合います

• 悪循環の
• スパイラル

10

• マイナス思考をプラス思考に変えるわけではありません

どちらも決めつけです

一方的に決めつけないで、現実になやかな目を向けてください
そうすると、現実の問題が見えてきます

柔軟な考え方の練習方法の1つ: ちゅーたとらったの方法「たくさんの意味」

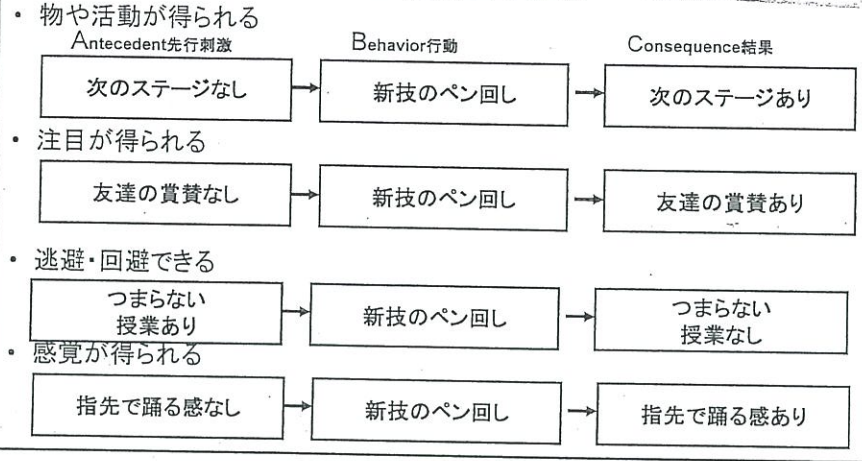
11

変えたい行動の機能(役割)の理解 認知行動療法のモデルその2を使って

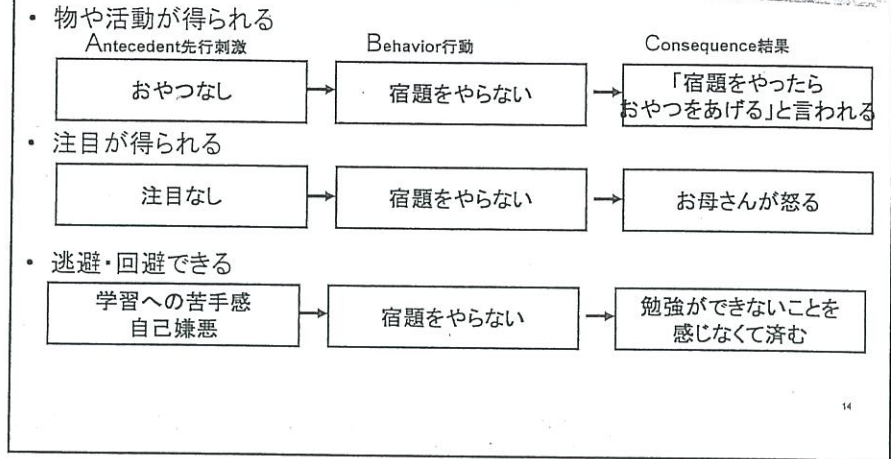
- 文脈: 特定の行動の意味や機能は、前後の文脈を無視して理解することはできない。
- 機能: カタチ(形態)よりも機能(どういう役割を果たすか)に注目。行動の結果を観察することでわかる。

- 同じ行動でも機能が違う。

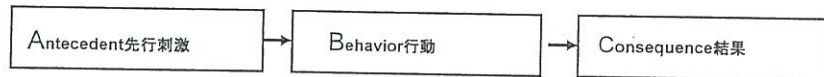
行動の機能(役割)



行動の機能(役割)



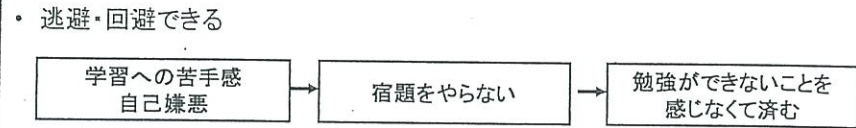
行動の機能(役割)



- 行動を変えたい時にできること……
- ① Antecedent先行刺激を変える
 - ② Consequence結果を変える

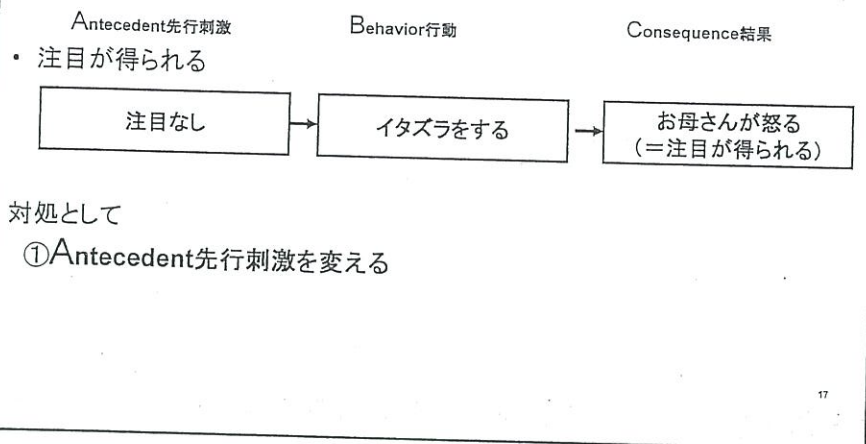
行動の機能(役割)

Antecedent先行刺激 Behavior行動 Consequence結果



- 行動を変えたい時にできること……
- ① Antecedent先行刺激を変える
 - ② Consequence結果を変える

行動の機能(役割)



減らしたい行動を減らそうとするより、
増やしたい行動を増やしましょう。

• 行動のあとに良い結果がすぐついてくるとその行動は増えます。

すぐ増やせる好ましい結果

・・・肯定的な注目、褒められること

「わかってはいるけど
褒めるところがないんです！」

褒めるとは・・・おだてるとはちょっと違って、適切な行動に肯定的な注目を与える事。

いつもできていることでも気づいた時に伝える！どんな小さなことでも伝える！

• たとえば、宿題をやることについて

宿題が何かわかっている

宿題を始めようとした

宿題に取り組み始めた

やっている最中

できた時・終わった時

結果ではなくそのプロセスを認める・褒めることが大切

「わかってはいるけど
褒めるところがないんです！」

ポイント：パーフェクトを目指さず、25%くらいで褒める！！

褒めると褒めることができる行動が増えるので、また褒めることができる。

褒められると、動機づけが上がる、自己肯定感が上がる

なぜ、ほめるか①

●その子の価値を高める



苦手を克服するのは時間がかかる。「いいところ」「頑張り」に目を向けることで、相対的に問題となる場面が少なくなる。

なぜ、ほめるか②

●中核的感情欲求（スキーマ療法より）

- ・愛してもらいたい。守ってもらいたい。理解してもらいたい。
 - ・有能な人間になりたい。いろいろなことがうまくできるようになりたい。
 - ・自分の感情や思いを自由に表現したい。自分の意思を大切にしたい。
 - ・自由にのびのびと動きたい。楽しく遊びたい。生き生きと楽しみたい。
 - ・自立性のある人間になりたい。ある程度、自分をコントロールできるようになりたい。
- 罰の効果は一時的（罰：ある反応をした時、不快な刺激を与えて反応を減らす）
- 叱ることが罰として機能していないことも・・・

例：静かにしなさいと叱る ← 「関心を向けてほしい」「かまってほしい」

ほめ方のコツ：言い方よりもタイミング

1.感嘆詞を使う

「おー」「あ～」「いい」「ほう」

2.行動をそのまま2回言う

「書いてる書いてる」

3.続けるべきであることを伝える

「その調子」「そのまま続けて」

※すぐ、短く、しっかり ほめる

ほめ方のコツ：大人っぽいほめ方を期待する子供がまいてしまうようなほめ言葉

1.深い

2.鋭い

3.大きい、広い、でかい

4.違う

5.助かる

※皮肉を込めない



ほめ方のコツ4：ほめ言葉探しにこだわりすぎない
子どもから見たら
大人が楽しそうにしてくれている
大人が嬉しそうに話を聞いてくれる
これだけでも十分、ご褒美になる

ほめ方のコツ：声かけ の工夫。(別紙) と
注意したあとのほめるタイミング

- 言ったことを聞き入れて行動を修正した
→ 「すぐにやってくれて嬉しいな」
- 「なんで自分ばかり！」
→ 「みこみがあるから言ったんだよ」

ステップアップ：
ほめられなくても行動する子に育てるには

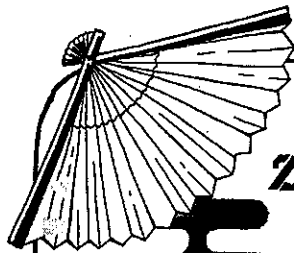
- 即時強化から遅延強化、間引き強化へ
子どもの様子を見てほめるタイミングを伸ばし、ほめる機会を間引くことで
ほめられなくても行動する子どもに育てる

自分を褒めていますか？

今日または昨日の自分を褒めてください。(3つ)

※特別なことでない方がいいかも。

-
-
-



・ RAKUGO
2ブロック研修会

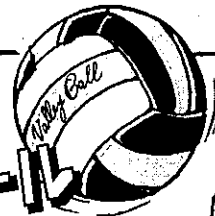
笑いと子育てと
明日への元気

10月11日(木)
10:00~12:00(受付 9:20~)
@松沢小学校体育館

落語家の立川志の彦さんが松沢小にやってくる！
明日の子育てを「笑い」のパワーで元気に楽しく
してくれるリフレッシュ落語会です。
まだ席に余裕がありますので、ふるってご参加くだ
さいね！200席先着順です。お申込みはお早め(笑)



申し込み締め切り:10月2日(火)
こくちーず予約QRコード



2ブロック
バレーボール
大会!

10月21日(日)
9:00~
@松沢小学校体育館

第2ブロック(赤堤・池之上・下北沢・代沢・
代田・多聞・松原・松沢)PTAバレーボール大会
が開催されます。松沢小の初戦は代沢小と第3試合
になります。日頃の練習の成果を発揮して勝利を目指
します！応援をよろしくお願い致します★在校生の皆
さん、保護者の方々、バレーボールに興味をお持ちの
方…是非見に来てくださいね!!

※当日の会場内は混雑が予想されます。室内で熱気がこも
る可能性がありますので、応援の際も休憩・水分補給
などをお忘れなく!

VALLEY BALL

学校行事報告

「今年度の子ども
まつりを終えて」

子どもまつり委員
田中・岩田・大野

夏休み直前の7月14日(土)、日差しが強い
暑い日の開催となった今年の子どもまつりは
熱中症が心配されましたが、校内は早朝より
冷房を効かせ、各自に飲み物や帽子の持参
を呼びかけたこともあり、事故やけが人も
なく好評のうちに終了しました。今年は全校
児童の80%が参加し(低学年は90%)、
外部の来訪者も合わせると903名の参加
となりました。どのブースも賑わいましたが、
初めての出展だったかき氷は大好評でした。

今年は終了後に初めて児童のアンケート
を行いました。回答してくれた児
童の95%が子どもまつりを楽しみにして
おり、今年の子どもまつりが楽しかったという回答も
全体で80%を超えました。希望する出展内容や開催時
間について、子どもたちの生の声を来年以降に
活かしていきたいと思っています。ご多用中のとこ
ろご協力いただいた保護者の方々、外部団体の
方々に心より感謝申し上げます。

KODOMO
MATSURI

講演会報告

COFFEE

美味しい珈琲を淹れる方法

7月5日、(株)丸山珈琲より榎浜様を講師として
お招きし、本年度第一回家庭教育学級「美味
しい珈琲を淹れる方法」の講演会を開催いた
しました。抽選により35名の保護者の方々
がお集まり下さり、ときに驚きの声あり、とき
は笑いありと興味深い1時間半でした。「時々
心豊かに美味しい珈琲を飲んで
穏やかに子どもたちと向
きあいたい」といった感想が
寄せられました。ご参加いただ
いた皆さま、ありがとうございました。



家庭研修委員
中村、針谷

【書記】山岸ゆり(イラスト)
荒木直子(レイアウト)