

7月に入りました。6月の梅雨入りから解放されて夏休みが見えてきましたね。

皆さんは「ストレスコーピング」という言葉を知っているでしょうか？ ストレスコーピングとは「ストレスに対して何らかの対処行動をとること」です。ストレスに対処するためには心の拠り所となるものが重要ですが、その方法が一つだけしかないと、いざそれが使えなくなった時に困ってしまいます。

私はモヤモヤやイライラが溜まってしまった時は、「好きなアーティストの曲を聴く」「迫力満点のアクション映画やホラー映画を観る」「美味しいものをたくさん食べる」「車の運転しながら声に出して歌ってみる」……などの方法で自分のストレスを少しでも軽減できるようにしています。日頃から、自分が何をしたら気持ちが落ち着くのかということを知っておくなど、コーピングの手段をいくつか持っておくといいですよ。一度、具体的に「何をしたらストレスが減るのか」をノートに書き出してみましよう。

さて、6月号と7月号のテーマは、中学生の子どもに勉強意欲を引き出すための効果的な「魔法の言葉がけ」をご紹介します。前回の「中学生のやる気を引き出す7つの魔法の言葉」をおさらいしましょう。



### ○中学生のやる気を引き出す7つの魔法の言葉

1. いつかできる時が必ずくる(きっとできるよ)
2. 一緒に頑張ろう
3. 目標を設定しよう
4. チャレンジしてみよう
5. 失敗は成功のもと(やることの勇気があるね)
6. めげずに続けよう結果は後からついてくる
7. 楽しんで学ぼう(できることをさらに伸ばして)

今回はこの言葉から、4～7の解説を行います。よろしくお願いいたします。

#### 4. チャレンジしてみよう

新しい挑戦や困難に果敢に立ち向かうことは、学習に対して努力する機会が得られ、自己成長につながります。新しい分野や難しい問題にも積極的に挑戦することで、自分の能力や可能性を発見することができます。クリアした時には大きな自信にもなります。「何事にもチャレンジしてみよう！」という言葉は、失敗を恐れず立ち向かう勇気と新しい挑戦に前向きに取り組む積極性を促し、学習をする上では大きな原動力となります。

##### ○具体的な声かけ例

「新しい数学の問題集は難しそうだけど、親子一緒にチャレンジしてみよう！失敗しても間違っても構わないから、問題に取り組むことが大切だよ。楽しんで挑戦してみようね！分かれば楽しいよね。」

#### 5. 失敗は成功のもと(やることの勇気があるね)

失敗は成功へつながる重要なステップであり、学びや成長の機会を提供します。失敗から学び、次回から改善していくことを繰り返していけば、目標の実現に近づくことができ、自己成長へとつながります。「失敗は成功のもと！」という言葉は、失敗することが終わりではなく、学びを得るために必要なプロセスであることを理解し、そこから学べることこそが成功へのヒントになる、ということを示しています。これらを理解することで、失敗を乗り越えるための柔軟性や忍耐力を育み、自分の能力や可能性を引き出す「積極的なチャレンジ精神」につながります。

##### ○具体的な声かけ例

「前回のテストで苦手な分野を発見できたね！それを次のテストで克服すれば点数アップできるよ！失敗から学ぶことで、より成長できるんだよ。」

## 6. めげずに続けよう、結果は後からついてくる

困難や挫折に直面したときには、諦めずに前進することが重要です。困難や挫折を乗り越えるためには、柔軟性や忍耐力を持ち、目標に向かって一歩ずつ着実に進んでいくことが必要です。「めげずに続けよう！」という言葉は、困難や挫折を乗り越えるためにポジティブな姿勢を保ち、前向きに進むための励みになります。何事も失敗や挫折は付きものです。継続することで初めて目標が達成されることを理解し、思うように結果が出ない時でも怯まず、前向きに努力していく力を育むことができます。



### ○具体的な声かけ例

「苦手科目は難しく感じるけど、めげずに続けてみよう！解決策を見つけて、少しずつ前進していけば、きっと今よりできるようになるからね！」

## 7. 楽しんで学ぼう(できることをさらに伸ばして)

学習を楽しみながら取り組むことは、長期的な学習においては不可欠です。学習することを楽しむことで、子どもたちは自発的に学び、好奇心や創造性を育むことができます。

「楽しんで学ぼう！」という言葉は、勉強することをポジティブに捉え、子どもたちの学習意欲を高めることができます。

「学ぶことは楽しい!」「分からない問題が解けるようになると嬉しい!」という気持ちが根付けば、子どもたちは積極的に勉強できるようになり、成果にも大きく反映されていきます。



### ○具体的な声かけ例

「今日の授業はどんなことが学べるかな?楽しみだね!新しいことを学ぶのはワクワクするでしょう?」

### ☆教育相談担当より

もうすぐ夏休みですね。夏休みには、やりたいことがたくさんありますね。プールに海に、キャンプ、花火…。暑さに気をつけつつ、自由な時間を有効活用して、普段はなかなかできない様々なことを経験してほしいです。

そんな自由な夏休みですが、是非守ってほしいことがあります。それは、「生活リズムを整えること」です。

夏休みに生活リズムが崩れてしまうと、夏休み明けに直すのがとても大変です。休み中にゆっくりすることももちろん大切ですが、早寝早起き、3食のバランスのいい食事、という当たり前に見えて当たり前じゃない、いい生活リズムを保つようにしてください。

夏休み明けに、元気な姿で登校してくれることを楽しみにしています!



今月のスクールカウンセラー来校予定

7/8 (火)、15 (火)

夏休み明けの来校予定については、決まり次第森田中学校学校ホームページに掲載します。

面談予約・お問い合わせは、担任または教育相談担当(佐藤)までお願いします。