

自分は、どんな人？

加佐登小学校スクールカウンセラー 伴野直美

寒い日が続いています。春の訪れが待ち遠しいですね。

この冬、冬眠せずに人の生活する地域にまで出てきたクマの話が何ともニュースになっています。気になるますね。でも、そんなクマとは違うクマの詩です。

『 くまさん 』 まど・みちお ポケット詩集 童話社

掲載を控えさせていただきます。
ご了承ください。

絵本にもなっている詩なので、絵本で読んだ人もいるかもしれません。

この詩を読んで、どの言葉が気になりましたか？ 印象に残りましたか？

私は、「ぼくは だれだっけ」が気になり、「不安だろうな」と、心配しました。自分がだれであるかわからないなんて。でも、自分のことって、私もどれだけわかっているのかな、とも考えました。

皆さんはいかがですか？ 自分はどんな人で、何が好きで、何が嫌いか。どんなことができて、どんなことは苦手か、気がついていきますか。好きなことだと楽しみにできます。苦手なこともわかっていると気合を入れて慎重に取り組めます。でも、わからないと不安になってしまいますよね。自分でわかっていると、焦らずに済みます。

自分はどんな人か、何が好きで何が嫌いか、からでも、自分のことを見つけていきませんか？

あなたは、おとなしいタイプ？にぎやかなタイプ？さっさとするのが好きですか？自分のペースでゆっくりするのが好きですか？甘いものは好きですか？…うーん、食べ物からでもいいですね。「私は甘いものを食べるとリラックスできる」とわかれば、疲れた時の対策のひとつになるかもしれません。

友だちやおうちのひとと一緒に考えてもらうのもいいですね。きっと“いいかお”を見つけられることでしょう。うまく探せなかったら、相談に来てください、お手伝いしますよ。お待ちしております。

☆お家の方もお気軽にご活用ください。

(加佐登小学校 059-378-0063)