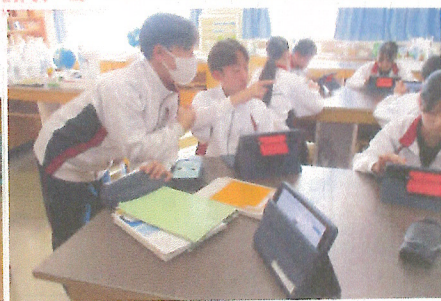




(題字は二年二組 金沢 奏まんです。)

日に新々
送るいも
一日一日大切に

第五十七号
大島中学校
浮校バウ
令和七年十一月五日

みんなすばらしい!



おめでとう! 鴨原兄弟!!

〜第69回 福島市民スポーツ大会 柔道競技〜
中学校の部 男子



第1位 鴨原 稀琉人 (302)
第3位 鴨原 虎海人 (191)

心の解放感

スクールカウンセラー
菅 原理恵

「見えない傷」から子どもを守る〜ネット時代の自己肯定感の守り方と親の対応について①〜

保護者のみなさま

これまで、スマホの必要性、心身の疲れ、そして時間のルール作りについてお話してきました。今回は、SNS時代の最も重要なテーマのひとつである「心の安全」と、万が一のトラブルへの備えについて2回に分けてお伝えします。

他人との比較による「心の消耗」から自己肯定感を守る

中学生は、「自分ってどんな人間だろう?」「自分らしさって何だろう?」と、自立に向けて深く考え始める時期です。そのため、友だちや周りの人々を鏡のように見て、自分との「違い」や「共通点」を探し、社会の中での自分の居場所や個性を見つけようとしています。しかし、SNSは絶えず他人の「最高の瞬間」を見せるため、子どもたちは無意識のうちに終わりのない比較に巻き込まれてしまう可能性があります。

①「編集された世界」であることを伝える

華やかな投稿や完璧に見える人達の姿は、いわば「編集された世界」であり、現実のすべてではないことを折に触れて伝えてください。「みんなが楽しそうに見えるけど、裏側では大変なこともあるんだよ」という冷静な視点を共有しましょう。

②「いいね」の数で評価しない

SNS上での「いいね」やフォロワー数といった外部の評価ではなく、現実の世界で子どもが頑張っていること、それぞれが持っている個性、そして「存在そのもの」を評価する声かけを意識的にしてみましょう。

例えば、「あなたが元気でいてくれるだけで、お父さんやお母さんは嬉しいよ」という無条件の愛情を伝えることや、「毎日コツコツ頑張っているね。地道な努力が一番力になるよ」とプロセスを認める声かけを続けてみてください。

今回は、SNSとの心理的な向き合い方についてお話しました。次回は、SNSでよくみられる困りごとについてお話します。

きょうは...「おんせん灯り夜市」

〜宵の斯わい 灯りがともる温泉街〜

12月12日(金) 15:00~19:00 青湖湯 周辺

◎イルミネーションワープショッパ

◎緑のコーナー

◎たくさんの方のご来場をお待ちしています。

寒いので...

暖かい服装と生活と!!

感染症予防も つうい。手洗い。マスク着用も。