

# スクールカウンセラーだより 9



急に冷え込んできました。体調が追い付いていません。  
カウンセラーも、体がだるいなあと感じる朝もあります。  
体調を整えるには、十分な睡眠と栄養ですね。夜更かししないように気をつけたいです。

## 中学生から学んだ事

ある中学生と話をしていたときに、子ども達には何が必要なのかを考えるきっかけがありました。その中学生は、自分で考えた言葉で、一生懸命に様々な思いを話してくれました。不安な子ども達。なかには生きる意味を見失っている子もいます。でも、みんな一生懸命に頑張っていると思いました。



## 《 安心できる場 》

大切なのは家庭や学校の中で安心した生活ができているかです。  
勿論、食事や睡眠など、生活するために必要な事もありますが、  
ありのままを受け入れてくれる場、「あなたは大切な一人」というメッセージを言ってくれる大人の存在が大切です。多くの親や先生は、子ども達を「大切な存在」と考えていますが、子どもの視点に立ち、子どものペースを大切にしながら、安心して過ごせる場になっているかという事ですね。  
安心できる場があれば、落ち着いていろいろなを考えることができます。



## 《 静かに考えられる時間 》

子ども達には、静かに自分自身の事を考える時間が需要です。  
心配のあまり、いろいろな事をアドバイスしますが、  
ときには静かに自分の事を考える時間が大切になります。  
大人のアドバイスがいらないという事ではありません。  
ただ、静かに見守る事で、自分の問題として考える余裕が欲しいです

## 《 方向を示してくれる大人の存在 》

子ども達のペースを尊重する事は大切です。しかし、黙っていれば良いというのとは違います。悩んでいるときには、寄り添って一緒に考えてあげる大人の存在が必要です。  
ただ、親には上手く寄り添えないときもあります。  
親としての思いが強くなってしまったり、子どもにも親への甘えが出てきたりするからです。  
その為に、冷静にアドバイスをしてくれる親以外の存在が必要になります。



ある不登校だった子の話ですが「不登校の時期は、自分を考える時間になった。  
時間はかかったけど、寄り添って一緒に考えてくれる人がいたから、  
自分はどうしたいのか、何をしたら良いのかを考える事ができた。」というメッセージがありました。  
学校では担任の先生や保健室の先生、相談員ですが、地域の大人の存在も大きいですよ。

## « 支えあえる仲間の存在 »

悩んでいる子どもたちは、孤立感にいる事も多いです。  
不安が強くなると自分から声をあげる事もできません。  
そこで頼りになるのは友達からの呼びかけになります。  
自分から声をあげられない状態でも、友達からの呼びかけで、  
動きだすきっかけになる事も多いです。  
たった一人でも気にかけてくれる友達がいるという事は支えにもなります。  
普段から仲間とのかかわりを大切にしていきたいですね。



## « 達成感のある課題 »

課題というと学校での勉強と考えてしまいますが、必ずしも勉強ととらえなくても良いと思います。  
自分の好きな事への挑戦で良いと思います。  
ある小学4年生は「簡単すぎる課題はつまらない。少し難しいぐらいのほうが、やったという気持ちになれるし、自信にもなる。」と言っていました。  
ただ、課題が難しすぎるとやる気にもなりません。  
少し頑張れば超えられるぐらいのほうが良いと思います。  
目標と一緒に考えてあげる事も必要かもしれません。



## « 夢中になれるもの »

何か夢中になれるものがある子は、  
苦しい時にもうまく気分転換を図る事が出来ます。  
好きな音楽、イラスト、ダンス、スポーツ、料理…。どんな事でも良いと思います。  
動画やゲームでも良いと思いますが、そこは時間を決めていきたいですね。  
夢中になれるものは気分転換だけでなく、  
そこから、新しい自分の世界が広がっていくかもしれませんね。

### 子ども達が豊かに学ぶために

子ども達が何かを学ぼうとするときに大切になるものについて考えました。  
好奇心が豊かな子ほど、学びは広がっていきます。  
次々と新しい事に興味が広がっていき、学習の面白さを感じていきます。  
行動力がある子は、自分でどんどん発想を広げ、実行することができます。  
ときにはやり過ぎて失敗もしますが、そこから新しい事を学びます。  
集中力に関しては、短い子もいますが、あまり気にしません。  
何かに夢中になる時間があれば、そこから学びにも繋がっていくでしょう。  
想像力も豊かであって欲しいと思います。  
このような力は、子どもが本来持つ力のように感じます。場をいかに設定していくかが大切ですね。  
赤ちゃんは、興味のままに手を伸ばし、そこから自分で遊びの想像(学びのスタート)が始まります。そして、その遊びに共感してあげる事で、行動は広がっていきます。  
赤ちゃんの呼びかけや表情に、大人が無関心だと、遊びはストップしてしまい、表情も無くなります。  
学ぶ意欲は、共感からスタートするのかもしれませんね。

