

スクールカウンセラーだより 7



遠くの山も白くなり、本格的な冬がやってきます。

体調に気を付け、お過ごしください。

「炬燵にくるまって、みかんを食べながら、テレビを見ている」これはのんびりした生活のようですが、刺激がなく、頭の老化に繋がっていくようです。

一方、読書や趣味に没頭することは、脳に刺激が与えられ、若返るようですよ。
同じ時間、どのように過ごしましょうか。



ある学生との出会い

先日、ある大学生とゆっくり話す機会がありました。

彼女は、私立中・高等学校に一貫の学校に通っていたのですが、家の都合で、地域の中学校に移りました。その後、学校に通えなくなり、そのまま中学校を卒業したようです。

その後、彼女は、地域にあった「夜間中学校」に通い、学び直しをしました。

そこは高齢者や外国籍の人たちが多く通う学校で、さまざまな出会いがあったようです。

その後、定時制高校に通い、現在は大学生をやっています。

子ども達は、様々な環境の変化に上手くなじめない事もあります。

でも、自分で判断し、自分に合った道を選択していきます。

彼女のレポートは、とても丁寧なレポートです。

一生懸命に考え、調べたことが良くわかります。

学び直しの選択。きっといろいろな事があったと思いますが、すごいなあと思います。

そんな彼女を信じて、支えた人たちの存在も大きいですね。

私たちはついつい焦ってしまいますが、自分で考えられるような余裕も必要だなと思いました。



大人が子どもをどう信じるか

子どもを見ていると、自信の無い子が多いように思えます。

大人が子どもをどう見ていくかにもよるのではないかなと考えます。

子どもを心配するあまり、ネガティブなイメージで子どもを見るか、

子どもの可能性を信じ、マイナスな部分を感じても、

プラスのイメージにきりかえ「大丈夫だよ」と、ポジティブに返すかにもよるでしょう。

マイナス言葉かけは、子どもを心配しての事とは思いますが、

子どもを信じていないから出る言葉かもしれません。

心理学に「ピグマニオン効果」というものがあります。

ネガティブなイメージを持っていると、言葉かけもマイナスの言葉かけが多くなり、

結局「ぼくは何をやってもダメな存在」という意識になっていくようです。

プラスの言葉かけをしていくと、自信を持って行動していくようです。

可能なかぎり、子どもの成長や変化に期待し、プラスの言葉かけをしてあげたいと思います。

根拠のない自信になってしまうかもしれませんが、その分、多くの経験を積ませ、

自分はどうしたら良いのかを考えさせていく場を持たせていけば、多くの気づきも生まれます。



「大丈夫？」という言葉かけ

先日、中学生と話をしていたら、「大丈夫？という言葉かけは、正しいのか？」というような話になりました。

大丈夫と言葉をかけられる人は、困った状況にいる事が多いです。
心に不安を抱えたり、怪我や病気などをして大丈夫ではない状態の人が多そうですね。
そんな時に「大丈夫？」と声をかけられても困ってしまうのではないか、という意見です。
相手が心配してくれるのはわかるので、「大丈夫だよ」と答えたほうが良いのか、
困っているだから「大丈夫じゃない！」と答えるべきか。
言葉をかけてくれる人の気持ちを考えるとどう答えたら良いか、
どんな言葉をかけるのが正しいのか迷うとの事でした。
何が正しいのかという疑問だと思います。
そのセンスがとても良いと思いました。



「大丈夫？」という言葉をかけるときに、無意識に「大丈夫だよ」という言葉を期待しながら声をかけているようにも思います。それは本当に相手のことを考えての言葉かけなのか？という疑問だと思います。中学生の鋭い発想だと思います。

頑張ってね・・・

大丈夫という言葉について話していると、「頑張ってね！」という言葉に関しても、
今頑張っている人に対して、これ以上どう頑張ったらよいか明確ではなく、
無責任な言葉だと思うという話しにも繋がりました。
カウンセラーも過去に病気をしたことがありましたが、
大丈夫じゃないから入院しているのに、「大丈夫？」という言葉かけには困った記憶があります。
心配してくれているのはよくわかるからこそ、なんて答えたらよいか、迷っていました。



「頑張ってね」も、自分なりに頑張って生活しているのに、なかなか上手く行かない。

そんな時に「頑張ってね」と言われても、「今だって頑張っているんだ。今の頑張りはダメなのか！！じゃあ、どうすればいいんだ」という気持ちになってしまう事もあります。
一緒に寄り添い、具体的にどうしたら良いか、考えて貰えることがベストなのだと思います。
こんなことを考えられる中学生。なかなか鋭いですよ。

注意を促す言葉かけ

教員時代に廊下を走っている子どもに「廊下を走るな！！」と厳しく怒っていたときがあります。
でも、一度は止まってはくれるものの、顔が見えなくなるとすぐに走り出します。
逆に「廊下を静かに歩いてくれてありがとう。」という張り紙を出したときもありました。
その時は、意外と走る子も少なかったように感じます。

同じ注意を促す言葉でも、大きな声で注意するより、
感謝の言葉の中で、具体的な行動を示してあげたほうが良かったようです。
怒られた思いよりも、具体的な行動を伝える。
勿論、危険が迫っているときは強い注意は必要な時はありますが、
何かをさせようと思うときは具体的なアドバイスを、ソフトに伝えたほうが
お互いに気持ちが良い、優しくなれそうな感じです。

