

スクールカウンセラーだより 1



スクールカウンセラーの齋藤と申します。宜しくお願いいたします。

初めての出会いになる方もいますので、少し自己紹介をします。

もともと他の県の小学校の教員でしたが、学校で上手く行かない事が多い子や、悩んでいる子と一緒に過ごしたり、障害がある子のクラスと一緒に学んだり、保護者と一緒に子どもの事を考えたりなどの仕事を中心に活動していました。

現在は他の地域で幼稚園から大学まで関わっていますが、先生方やお医者さん、福祉に関わる人、民間スタッフの仲間と共に子ども達が生き生きと生活できる方法を考えています。

カウンセラー自身、落ち着きがないほうで、失敗も数々ありました。勉強も苦手でした。よく考えると、覚えるのが苦手な事に気が付きました。その分、外で遊ぶのは大好きで、いつも動き回っていました。絵や工作も好きでした。

今でも落ち着きはなく、絶えず動き回っています。



さて、自己紹介をするには自分の短所や長所を知らなければなりません。

人は自分の短所は気が付きますが、自分の長所となるとなかなか気がつかないものです。ですが、誰にでも長所はあり、それに気が付いたら自信を持って行動できるようになると思います。一緒に「良いところ探し」ができれば良いなと思います。宜しくお願いいたします。

チョットした時間

学校が始まり、子どもたちは毎日、緊張した時間が続きます。

そして、少し慣れてくると緊張感から、疲れが出てくる場合もあります。

体調が悪くなる事もあるかもしれません。

そんなときは学校から帰宅したら、ゆっくりとした時間を作ってあげたいと思います。

ゆっくりと好きなことをしたり、親子でお話をしたりする時間に充てても良いと思います。

ゲームは刺激的なものはさけて、時間を決めて行うほうが良いでしょう。

刺激的な時間ではなく、気持ちが休まる時間にあててあげたいですね。

そして十分な休養と、食事の中でエネルギーを充電し、早く寝られるように準備をしたいと思います。

朝になったらハグをして、心の充電をして起こしてあげたいですね。

朝日を浴びる事が、心のエネルギーになると言われます。

セロトニンという心が落ち着くホルモンがでるようです。

玄関を出るときには笑顔とハイタッチで、安心感を与え、送り出してあげたいです。

ただ、大人も忙しいし、慌しく仕事に行かなければならないときもあります。

朝の 30 分のゆっくりとした時間は難しいかもしれませんが、10秒のハグはできるかも知れません。わずかな時間でも使い方次第で、子どもの心は安心感に包まれるような気がします。



まずは体を作る事

人の成長は0歳から始まりますが、その為に十分な睡眠と栄養が必要だと言われますね。

十分な栄養と睡眠で体が育った後に、心の成長に繋がっていくのですが、

逆に考えると、十分な栄養と睡眠が無ければ体も心も育って行かないという事になりますね。

今、中学生の中には鬱傾向になったり、朝が起きられなかったりする子が増えています、多くの子は、十分に寝ていない。食事もとれていない事が多いように感じます。まずは十分な睡眠ですが、子ども達は 10 時間ぐらい欲しいところですが、ぜんぜん足りて居ないのが現状です。

勿論、寝られないのには、それなりの理由があります。

ゲームで睡眠時間を削ってしまう子たちばかりではなく、

不安が強くなってしまい、寝たいのだけれど、寝られない子もいます。

体と心は影響しあうものです。まずは体を優先し、十分な食事と睡眠を確保してあげたいですね。

まずは、決まった時間に起きて、朝日を浴びて、できれば体を動かし適度に疲れ、

そしてしっかり食べて、そして、十分に睡眠をとる事で心も安定してくるようです。

休日に寝だめをするというのは睡眠が足りて居ないために不足分を補っているだけのようですよ。

寝だめは睡眠のリズムを崩してしまうようです。



落ち着いた時間の中で子どもたちの話を聴いてあげたい

カウンセラーの主な仕事は「傾聴」が大切と言われます。

単に聞くのではなく、しっかりと耳を傾けて話を聴くということですね。

これはなかなか難しく、話を聴けずにカウンセラーのほうで話をしてしまう事もあります。

「傾聴」は難しいものです。意識していないとなかなかできません。

「聞く」と「聴く」では、意味が違ってきます。

「聴く」は耳と目と心で十分に聞くという文字だよと教わりました。

静かな時間をつくって、話を聞いてあげ、そこから親としての思いを話してあげると、伝わるのではないかなと思います。



学校以外での学びの大切さ

学校では様々な活動がありますが、家の中にも様々な学びの場があります。

家の中では、学びとして「お手伝い」を積極的に行わせたいです。

よく話題に出すお手伝いの中に、食卓の準備があります。これは小さな子でもできるお手伝いですが、家族のお箸を並べ、茶碗を準備する。

たったそれだけでも、どう並べたら食べやすくなるのかを考えなければなりません。

お魚は、どっちに頭を向けたら良いのかも学びたいですね。

また、料理と一緒にしても良いかもしれません。

台所が大変な事になってしまうかもしれませんが、葉野菜をちぎるぐらいはできますよ。

盛り付けをどうしたら良いか、どうしたら綺麗になるか、そんなことを想像するのも楽しいですね。

いろいろな事を考えるのも、人への思いやりや感謝を学ぶ事につながります。

食事は黙っていても準備されるものではなく、誰かが一生懸命に作ってくれるもの、準備してくれるものを知ってほしいですね。

勿論、食べた後の茶碗も自分で片づける事が大切です。

家の中でのチョットした「学びの時間」。勿論、失敗もあります。

間違える事から、次はどうしたら良いのかを自分で考えること緒が「学びの時間」になりますね。

学校では学べない事も多いです。家庭や地域に出て、沢山の経験を重ねていって欲しいですね。

