

スクールカウンセラーだより 2

新緑がまぶしくなってきました。お散歩にはちょうど良い時期かもしれません。親子で一緒に散歩しながら、いろいろ話をしていくのも良いかもしれませんね。

自分で判断できる子に

子どもが何かをしようとしたときに、「これやっていい。」と聞きに来ることはないでしょうか？勿論、年齢にもよりますが、3歳ぐらいまでならば、親の愛情を感じる時期なので、笑顔で「いいよ。」と言ってあげ、安心して行動できるようにしてあげたいですね。

ただ、年長さんから小学校に入る時期では、様々な事にチャレンジしながら、自分の行動に自信を持ち、自立に向かっていく時期だと思います。できれば「自分で考えてごらん。」と、自分で行動を決めさせるのも良いかもしれません。

子どもはお手伝いが好きな子が多いです。でも、失敗をすることも多く、親は心配のあまり「やらなくてもいいよ。」と言ってしまう事もあると思います。でも、せっかくやる気になったのに「やらなくてもいいよ。」ですと、子どもの意欲は下がってしまいます。

親にしてみれば子どもに失敗させたくないから「やらなくてもいいよ。」と言うのかもしれないです。それは優しい親の一面かもしれません。

親は子供に良かれと思い、優しい言葉をかけていますが、そのことで自立が遅れてしま可能性もありますね。ちょっと自立させる目的でチャレンジさせてみたいですね。

子どもが「夢」や「あこがれ」を語れるかな

カウンセラーは面談のときに、将来はどんな大人になりたいかを聞きます。それがあると目標になっていくからです。勿論、年齢によって「ヒーローになりたい。」から、「エンジニアになりたい。」など具体性が違ってきます。

特に中学生には進路の問題もあり、必ず聞くようにしていますが、答えられない生徒も多いです。現実的な課題につぶされ、「夢」が語れないようになっています。

ある子は、小学生のときは電車の運転手になりたいと言っていました。中学校に入り、少し現実に基づいて、機械設計をしたいという事になり、工業高校に入りました。電車は趣味の世界になり、休日は電車に乗っていました。その後、就職はガラス工芸の世界に入り、今も電車は休日の趣味になっています。

子どもの「夢」や「あこがれ」を育てるのは大人の役割ですね。あるお母さんは「カーレーサーになりたかった。」と子どもに話していました。その子も自分の「夢」を大切にいろいろ話をしてくれました。

病気がちの女の子のお母さんは「私はアイドルになりたかったんだよ。」と、明るく子どもに話していました。その子はお母さんとは違いアイドル志向ではなく、自分を支えてくれた看護師になりたいということで、前向きに頑張り、病院に勤めました。

子どもの「夢」や「あこがれ」を育てる為には、親がどんな「夢」や「あこがれ」を持っていたかを話してあげても良いのではないかなと思います。勿論、スーパーヒーローになりたかったでも良いですよ。

高校生と詩

ある男子高校生と定期的に面談しています。彼は学習は苦手なタイプですが、行動力はあります。自分が行きたいと思ったところには、その日のうちに電車を乗り継ぎ、どこにでも行ってしまいうタイプです。また、ユーチューブも発信しており、ネット上で小説も書いています。

彼に勧められたボカロの曲を聴くと、とてもここの良い、素敵な曲でした。カウンセラーはユーチューブは殆ど見ません。ましてボカロと言われても意味が全く分からない世代です。彼が教えてくれたボカロの曲も勧められたから聴いただけです。

聴いてみると、とても詩が良く、聴き入ってしまいました。そんな話を中学生としていたら、話が盛り上がり、同じようにボカロの曲で好きな曲を紹介してくれました。どの曲も詩がとても良く、聴き入ってしまうものでした。

中学生・高校生、なかなか良いセンスを持っていると思います。もっといろいろ教えてもらいたいと思いました。その高校生が言うには音源が少ない方が詩が入りやすいとの事でした。小説も毎回 1000 文字程度でまとめているようで、いずれは本にしたいという「夢」を持っています。彼の心配事は進級ができるかでしたが、この春にはちゃんと進級していました。

なかなか素敵な高校生そして中学生との出会いが続いています。

オンラインゲームの仲間

知り合いと話す機会がありました。その人は大人ですがオンラインゲーム上の友達がいるとの事でした。勿論、オンライン上の仲間なので、直接会ったことはありません。

そのゲームは、誰かと一緒に植物に育てたり、お散歩中に出会った人に声をかける事でポイントが溜まっていくようなゲームで、その中のゲームの中で同じ趣味を持つような人とチャット形式でコミュニケーションがとれるようです。

オンラインのゲームに関して、様々な危険性が言われていますが、オンラインの中で日常の忙しさや厳しさを忘れ、のんびりと共通の話題で話せる人とふれあえる事で現実の忙しさや厳しさから少し離れる事ができているようです。悪い事ではないと思います。

ただ、その人の現実の世界の中でのストレスを誰かが気づいてあげる事は大切ではないかと思いました。

子どもたちも同じで、現実の世界での苦しさを、オンラインの世界の出会いの中で癒されているのだと思います。でも、本当は現実の世界の中できちんと話を聞いてあげる大人の存在が必要なのもかもしれません。

体調管理と「自律訓練法」

寒暖の差が激しいと自律神経系が乱れるようです。その為に疲れやすくなる子も多いです。自律神経を整えるためには、十分な睡眠と食事、そして適量の運動のようです。

心理学の中に「自律訓練法」というのがありますが、呼吸法とイメージトレーニングがベースになっています。ヒーリングに近い部分もあります。NHK でも紹介されていましたよ。静かな時間を作り、深呼吸を行うのが基本です。試してみても良いかもしれませんね。