

# スクールカウンセラーだより 3

あちこちで田植えが終わったようです。寒暖の差もあり、体調を整えるのが大切ですね。

十分な睡眠がポイントだと思います。

## 子どもたちの不安や緊張

子どもたちを見ていると、不安や緊張から、動けなくなっている子もいます。その不安や緊張はどこからくるかと考えると、

「この先、自分はどうなってしまうのかという将来への不安や、見通しが持てない」ことへの緊張がほとんどのようです。これは「先行き不安」とも言われます。考えても見えない事への不安、モヤモヤ感です。

考えてもわからないものを深く考えてしまい、余計に不安になってしまう状態です。

「考えすぎだよ」と言っても、それは難しいのです。「大丈夫！」と言われても不安は消えません。

では、どうするか？それは今できることを全力で行う事だと思います。

「今の自分は何ができるか？」「今はできないけれど後ならできるかな？」などを明確にして、今できることを一生懸命に行う事です。今を充実させること、今を大切にすることだと思います。

学校に来るのが不安で車で送ってもらうものの、車から降りられないという子もいます。家を出る事も苦しかったかもしれません。よく頑張って登校しました。

でも、教室に入れないう不安がある。教室ではみんなにどのように思われてしまうかという

思い。先生には何と言われるか。勉強はどこまで進んでいるか。自分には何ができるか。など、様々な先への不安が強くなり、車から降りられないのです。でも、不安の中、一生懸命に登校できたのも事実です。それでOK。次は、車から一歩足を下すことができるかもしれない。ならば、そこでOK。

今できることを一生懸命に行う事。焦らない事が大切だと思います。焦らずにできたことを繰り返し認めていく。できたという自信を持たせていく事がポイントですね。

見えないことは誰でも不安になります。緊張もします。ですから今できることを一生懸命に行い、自分でもできたという思いを持たせる事が次への一步に繋がっていきます。

焦らない事が重要ですね。

#### 今を大切に

子どもと話をしていると、幼稚園や小学校時代の嫌な思い出、苦しい思い出を引きずっている子と、笑い話にしてしまう子がいます。

その差はどこから生まれているかを考えると、今が充実しているかどうかという事になると思います。

家庭や学校で楽しく生活できている子は、昔の「いじめられ体験」や「苦しい思い出」も、乗り越えて「苦しい過去があったから今がある」という事を語れます。今をいかに充実させるかポイントになります。上に書いた「先行き不安の子」にも通じますが、今を大切にするという事ですね。その為に、活動の場の工夫と「できたね！！」という言葉かけがポイントだと思います。

#### 助けを求められる子かどうか

社会に出ていくと、一人で生きていくのは難しいという事は多くの人が感じている事だと思います。ですから、困ったときに周りの人に助けを求める事ができる力は大切になります。

ただし、助けを求めても、助けてもらえなかったという経験を持つと、周りを信頼できないようになってしまいますね。助けを求めなくなってしまいます。

その為に、大切なのは「信頼関係」をいかに築くかだと思います。最初は赤ちゃんの時期に、大人がアイコンタクトをとって語り掛けることが大切ですね。赤ちゃんによってはアイコンタクトを取りづらい子もいますが、それでも、言葉かけをあきらめずに続けることがポイントになってくると思います。

その後、幼児になり、子ども同士の関係で様々な経験を重ねていきますが、同じように目を見てあげて、親としての思いを丁寧に伝えていく事で、「僕を見てくれている」という思いになり、信頼関係が強くなっていくでしょう。

そして思春期。自我が目覚め、親より身近な大人や仲間の存在が大切になります。そうやって信頼関係を持てた経験を持つ子は、人を信頼し、困ったときには、人に相談することをためらわないと思います。

## 1年ぶりの面談

小学校時代には毎回のように面談しに来た子がいました。相談というよりはお喋りタイムでした。

中学校に入り、一度も相談に来ませんでした。1年ぶりに、笑顔で「相談したいこと

がある。」という事で、来室しました。でも、話しながら自分で解決方法を見つけていきました。

信頼関係のポイントは君のことを一番に考えているよというメッセージかも知れません。ただし、信頼する以上、自分で考えて行動するのを見守る事も大切ですね。信頼と心配は「子供の行動を待てるかどうか」かも知れません。

### 「しんらい」と「しんぱい」

親は子供のことを心配して当たり前です。但し、心配のあまり、言葉かけが多すぎると、子供の行動を規制してしまうことも多いですね。

心配（しんぱい）のあまり、余計な一言で、子供の行動意欲を阻害してしまうこともあるでしょう。

たった一文字の違いですが、信頼（しんらい）は子供を信じることからスタートですね。信じて、黙ってやらせてみる。今できることを考えさせて、一生懸命にやらせてみる。もし失敗したらやり直せばよいだけ。そこもどうしたらよいかアドバイスはするものの、自分で考えさせる（修正力を高める）ことで、自信につながると思います。

### 体験を通して学ぶ子供たち

勉強が苦手な子供たちは勉強ができないという思いが強いです。そういう子供たちにとって座ってじっくり考えるより、見たり、聞いたり、触ったり、食べたり、臭いを感じたり等、五感で学ぶ事のほうが学ぶ意欲が高くなる子もいます。様々な体験の中で、「できた」

「認められた」「役に立てた」という思いが、自分にも居場所があるという思いに繋がって  
いきます。

座って学習することが得意な子もいれば、体験の中で学ぶ事が得意な子もいますね。