

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言います。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ことが多い子や、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こと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、覚える事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。今でも落ち着きは無く、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。失敗が多かった事や、記憶が弱くて勉強が苦手だった事など自分の苦手な事や弱い部分を話すのは少し勇気がいりますね。

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。

挨拶をかわす

カウンセラーは歩くことが好きです。長野は自然が豊かなので、よく歩いています。のんびり歩いているといろいろなアイデアが浮かんできます。そんな時に「こんにちは」と、見知らぬ人から声をかけられることも良くあります。気持ちがいいものです。でも、ボーっと歩いているものだから、挨拶を返すことを忘れてしまうことがあります。

ある本に「あいさつ」とは「あかるく、いつも、さきに、つづけて一言」とありました。なかなかできる事ではないですね。とくに「つづけて一言」は難しいです。でも、頑張ろうと思います。

少しずつマスクをつけない生活になります。ですから、笑顔を意識して挨拶をしようと思います。まずは、おはようの挨拶を自分からしていきたいと思います。

ネガティブな思考は、ポジティブな思考の始まり

調子が悪くなると、ネガティブに物事を考えてしまう事もありますね。

でも、ネガティブに考えてしまうときは、実はポジティブに考える事のスタートなんです。

子どもたちが「僕は駄目な子なんだ」「終わった・・・」と訴える事は良くあります。そこで終わってしまったら本当にネガティブになってしまいますね。少し休憩が必要ようなときもありますが、上手く行かなかったらどうしたら良いのかを考えたときに、ポジティブな思考の始まりです。

「すべてが終わった」とネガティブに考えがちの子どもたちが多いですが、ネガティブな

思考をポジティブにするためには、

「本当にすべてがダメなのか？ 君の良さは他に必ずあるはず」

「本当にすべてが終わったのか？ 結構何とかなるものだ。」

と楽観的に考える事も大切です。

「すべて」ではなく「1%の可能性」に期待するのも大切な事だと思います。

ネガティブになっているときこそ、辛い気持ちをゆっくりと聞いてあげ、そして、何ができないのか、今できる事は何か、誰かの手助けがあればできる事は何か、などを一緒に整理してあげると、行動に移れることも多いです。

すべてがダメという思いから、1%の可能性に気が付かせ、その可能性を広げていくための方法を一緒に考えてあげられると良いかもしれません。

感情的に伝えるのではなく、具体的な行動について話し合い契約書を作ってみる

親は子どもに「これぐらいやってよ」という思いがあります。それは世の中に出るための様々なルールや方法を知って欲しいからです。

そんなとき、せめてこれぐらいやって欲しいという内容を3つぐらい契約書に書いてみることも効果的かもしれません。ただし、親子で一緒に楽しくお話をしながらする事が大切です。

本当に必要な事を話し合い、できる内容を、具体的に相談して一緒に書き、契約書みたいな書面を作ります。それを親子で一緒に評価しあう事で、本当に大切な事ははっきりしてくるのではないかなと思います。

遊びとはいえ契約書を作るわけですから、対等な関係の契約になります。上手くやれたらご褒美があります。上手くできなければご褒美はありません。ときには契約違反という事でペナルティがあるかもしれません。少し頑張れば達成可能な契約にすることがポイントですね。

YESかNOかはっきりさせたい

人はともすると2元的に考えてしまう傾向があります。YESかNOか、表か裏か、100か0か、勝ちか負けか、成功か失敗か、上か下か・・・

でも世の中に表か裏かと割り切れるものはそんなにはありません。どっちつかずという方が多いかもしれません。中立という考え方もあるでしょう。大切なのは、自分はどうか考えたかということだと思います。状況によってYESかNOかも違ってきます。100か0かではなく、70のときもあるでしょう。大切な事は、結果よりも、そこに至るまでの過程を大切に、次の目標を考える事だと思います。

新しい生活を始めるにあたって

ある本に、「失ったことを嘆くのではなく、これから何を生み出せるか、次に何をすべきかを考え、前向きに生きたい。」とありました。

新生活は不安が大きいかもしれません。でも、前向きに頑張ろうと思います。