

# スクールカウンセラーだより 5

夏休みが終わり、季節は秋になります。秋は過ごしやすい時期ですが、気持ちが不安定にもなりやすい時期でもあります。子どもの顔を見て何か気になるようなら、もしかしたら何か起きているのかもしれませんが。そんな時は、少し時間をとって話を聞いてあげられると良いかもしれませんね。

## 子どものトラブルの背景には

子どもにトラブルが起きたとき、表面的な行動に惑わされないことが大切だと言われます。子どものトラブルの背景には、必ずきっかけとなる事や原因があるはずで、そこをしっかり受け止めてあげ、話を聞いてあげる事が大切になります。

子どもの落ち着かない行動の背景には、不安や緊張があることも多いです。表面的な行動に気を取られ、そこを怒っても、原因となるものが解決しなければ、解決にはつながりません。その為には、日々の子どもの会話を大切にすることが大切です。忙しい毎日、ちょっとした声掛けでも、子どもは変わってくるように思います。

## ゲーム依存について

夏休み中に生活リズムが崩れた子も多いと思います。特にゲームから離れられなくなった子もいるのではないのでしょうか。

ゲームやネットの依存に関しては、最初に親との良い関係を作ることが大切ですが（信頼関係）、

① ルールを決める

(本人に自己決定させるのも方法、決めたら忘れないように書いておくほうが良い)

② 本人に辞めときを意識させる

(親が感情的になって強引にやめさせたらかえって悪化することもある)

③ 自分の状態を自分で考えさせる

(辞められなかったときの気持ちを言葉にさせる)

④ ゲーム以上に楽しいことを一緒に考える

(一緒に楽しめる事を共有できるものを探す)

という方法があるようです。いずれにしろ辞められない自分を意識させる事、どうしたら良いのかを考えさせる事。そして親は「辞めなければ」という思いにつながるように手助けをすることのようです。いずれにしろやり過ぎは脳の萎縮や目には良くない事が科学的に立証されています。早めに時間の管理をしてあげたいですね。そしてネットやゲーム以外にも楽しいことは沢山ある事をおしえてあげたいですね。

スマホ依存についても考えます。

中学生になるとスマホ依存も大きな問題になってきます。

昭和の時代は家庭に一台の電話しかなく、しかも通話料はしっかりかかっています。会話の内容は嫌でも家族に聞こえてしまい、家庭内で共有されてしまいました。長電話をしていたら親に怒られる時代でした。その為、親に聞かれない友達との会話には近くの公衆電話に行き、時間を気にしながらかけていました。

今はスマホが普及し、それぞれのプライバシーも守られ、便利な時代になってきました。スマホはとても便利な分、一人一台の時代になり、いつでもどこでも使うことができます。自分の部屋に持ち込み、LINEの無料通話で時間を気にせずに話ができようになりました。その為、個別化を招いてしまいました。勿論、子どもでもプライバシーは守られるべきだと思います。親には聞かれない内容もあります。ですが、個別化ゆえに子どもが何をしているかが分かりづらい時代になりました。また、無料通話ゆえに、いつまでも話すことができることから、スマホに依存してしまう子供たちも増えています。その危険性を話し、大人になるまで親が管理することも必要な気がします。

勿論、親子の信頼関係が基本になければならないと思います。また、なぜスマホに「依存」しなければならないかも考える必要があると思います。

### おもちゃで育てる子どもの感性

先日、ヨーロッパの木のおもちゃを紹介する番組を観る機会がありました。紹介されていたのは木でできた立体パズルで、将棋の藤井聡太さんも熱中していたようです。非常に楽しいおもちゃで、子どもはきっと夢中になるだろうなと思いながら観ていました。様々な組み立てを考える事ができ、それを組み立てていく中で、想像性や感性が育まれます。おもちゃは子どもの心を育てるものだと思います。木のおもちゃは単純さの中に、子ども自身が想像性を働かせて遊ぶことになります。

幼児教育の場では子どもの「ごっこ遊び」や「見立て遊び」などを非常に大切に考えますが、最近は刺激性の高いゲームにはまっている子が多いです。

何もない時代、子どもたちは落ちている木や石を使い遊んでいました。そこに子供の想像性が求められました。落ちている木を拾ってきて、家にある曲ったくぎを伸ばし、船や家などを作って遊んでいました。

今は図工の時間に同じような授業がありますが、子どもの想像性や感性を育てている大切な学びになっています。小さい時期にどんなおもちゃを与えるかは、しっかり考えたいですね。

## 発達の問題

先日、発達に特性がある方の講演を聞く場面がありました。その方は、小学校時代に上手く行かない事が多く、通級指導教室で、様々なトレーニングをしていました。中学、高校と仲間に恵まれ楽しく過ごしていましたが、上手く行かない事も多く、悩みも多かったようでした。

誰にでも発達の特性はあるものだと思います。それが個性にもなると考えます。そして、年齢に応じて自分の特性を理解し、自分はどう生きるかを考えて行くのが大切なのだと思います。その方は思春期に理解してくれる仲間に恵まれながらも、叫びたいような葛藤を抱えながらも、前向きに頑張っていました。今はWEBデザイナーとして活躍しています。

私たちは子どもを守る事も大切ですが、様々な経験を重ね、自分の問題として意識させていく事も大切になってきます。