

スクールカウンセラーだより 10

別れと出会い

春は別れと新しい出会いの時期でもあります。別れは寂しいですが、新しい世界への出発とも考えたいですね。進級や進学などで新しい仲間に出会う事への不安は誰にでもあります。でも、その先には新しい仲間が待っているという事をポジティブに考えて、子ども達に「不安」ではなく、「希望」を持って進めるような話を、沢山してあげたいです。特に中学校に進学する6年生には、新しい世界への不安も大きいです。その為、不安な事を聞きながらも、新しい世界に希望が持てるような、楽しい話を沢山してあげたいですね。

守れないルールは、ルールが悪い

ルールは守る事が前提で決められます。ですが、人はルールを守れない事も多いものです。なぜ守れないか？ それは守る事が難しいルールになっているからかもしれません。また、お互いに納得していないルールだからかもしれません。

家庭の中で様々なルールが決められると思いますが、多くのルールは大人の思いを中心に決められているものが多いように思います。大人の判断は大切ですが、「～であるべき」「～すべき」という形になりがちで、そこに子どもの思いが反映されていないかもしれません。「危ないから寄り道せずに帰る」という約束を子どもに示しますが、大人は「ちょっと寄り道して、お茶を飲んで帰る」ということが許されます。子どもと大人の違いがあるものの、子どもにとっては「なぜ大人はいいの？」という疑問が残ることもあるでしょう。

一緒に守れるルール、無理のないルールを考えていくほうが、守っていけるように思います。

何でそんなことをするの！と言われても

失敗をしたとき、「何でそんなことをするの！」と怒られることが多いですが、子どもたちは「失敗しよう」と思ってやっているわけではないという事を考える事も大切ですね。ですから「何で？」と問われても、答えようがありません。不注意なのかもしれません。深く考えていなかったのかもしれません。でも、そのときは「良い」と思っての行動なのです。ですから、「何で？」と言われても答えようがないのです。「何で？」と失敗した結果を責めるよりは「次はこうすると良いよ」とちょっとしたアドバイスを優しくしてあげると、「次はこうすればいいんだ」と素直に考えることもできるでしょう。

良かれと思った行動でも失敗はします。その結果を怒られると、怒られたという思いだけが強くなってしまい、何もしなくなってしまうかもしれません。せっかくの行動力をつんでしまう事にもなるかもしれません。すんだことにこだわっていてもしょうがないですね。次には失敗しないようなちょっとしたアドバイスがポイントの様に思います。

便利な事から考えます

昭和の時代は良かったという話を聞くことが増えました。それは便利すぎる現代に対しての思いかもしれません。便利になる事は良い事だと思います。ただ便利すぎると、そこに弊

害も生まれてくるように思います。便利すぎるゆえに我慢をすることも少なくなったように感じます。便利すぎる事で、自分で工夫するという事も少なくなったように思います。

また、遊びの中でも鬼ごっこなどの人と関わる遊びよりも、個人が優先されたゲームの時間が多くなりました。その結果、困難な事があったときに立ち向かう我慢強さや、何かを自分で生み出す想像性も弱くなってきたように思います。人と関わる遊びを体験することが少ないために人と一緒に過ごすことに不安を感じる子も増えました。

コロナの影響で対人関係が苦手になったと言われますが、実はそれ以前から対人関係の苦手さを訴える子もいました。また、我慢ができなかったり、困難に向かう力も弱くなったと言われていました。その結果、社会に出る事への不安も大きくなったという人もいます。

そこは大人がしっかり育てていかなければならない事ですね。学校の活動だけでなく、ご家庭でも意識して地域に出かけていき、家族以外の人と関わる場を設定したり、あえて不慣れた状態を作り、我慢させたり、生活を工夫させたりすることが必要なのかもしれません。

今、話題になっている「レジリエンス」を考えます

「レジリエンス」とは、「しなやかな心」とも言われます。頑張っている、途中でぽきぽきと折れずに、困難な事があっても自分らしく生き活きと柔軟に生きていく事です。

ストレスが多い時代ゆえに、「レジリエンス」という言葉が言われるようになりました。

今まで求められてきたもの

強い意志

頑張る事

自主・自立

ストレスを減らす

レジリエンスを育てるという事

心のしなやかさ

何とかなるさ

仲間に助けを求める

ストレスをパワーに変える

今まで求められていたものが悪いという事ではありません。ストレスが多い社会になってきたという事で、そのストレス社会に対して「柔軟に物事を考えてしなやかに生きる」ことを意識し、自分らしく生きていくという事です。

今は、様々な情報が多くなりすぎています。それに振り回されずに自分らしく生きていくために、また、予想外の困難な場面にあっても、自分らしく生きていくために必要な力が「レジリエンス」という事だと思います。

では、それを育てるためにどうしたら良いか。様々な方法がありますが、まずは大切にされている自分という意識、そして仲間と関りながらゆっくりといろいろな経験を重ね、ポジティブに考えを深めていくことなどがポイントかもしれません。