

# スクールカウンセラーだより 9

暦の上では春になりましたが、まだまだ寒いです。  
季節の変わり目は体調だけでなく、心も不調になる事もあります。  
暖かくして過ごしましょう。

## 「できる事」「今はできない事」に分けて考える

悩んでいる子どもたちと話をしているとき、「今できる事は何か」「今はできない事は何か（今はできないけれど、後ならできる可能性もある）」と分けて書き出し、考えるようにしています。そうすることで混乱は整理でき、とりあえず何かからスタートするかが明確になるからです。

子どもたちは様々な思いがありますが、何かから手を付けたら良いかが分からずに不安になっている状態です。それを書き出すことで、内容を明確にします。その後、時間の流れを考えて取り組む順番を考えていきます。

不安の大部分は、見通しを持たない事による事が多いと思います。  
そこを明確にしてあげ、行動すべきことを書き出し、一つ一つ取り組んでいくこと。  
そして残されたことを明確にすることが不安を軽くする第一歩だと思います。  
気を付けることは、成果を焦らない事ですね。自分で分けていく。  
そして、上手く行かない事を修正しながら取り組んでいく事がポイントです。  
整理する力・計画する力、実行する力、そして振り返る力を育てていく感じですね。  
カウンセリングなどで言う「実行機能」を育てる事にも繋がっていく内容です。

## 一人ひとりのペースを大切にしたい

ある不安が強い子がいました。その子はとても穏やかで、静かに本を読んだり、絵を描いたり、仲の良い友達と話したりすることが好きな子でした。とても感性の豊かな子でした。でも、その子はいつも漠然とした不安を訴えていました。「みんなは外で元気に過ごしている。たくさん友達と笑いながら大きな声でおしゃべりをしている。私は外で遊ぶより、部屋の中で友達と絵を描いたり、静かに本を読んだりするのが好き。みんなと違う自分はいけないのかな。」という感じでした。

その子の良さはその子にしかないものですし、自分らしく豊かな感性を活かせば良いと思います。  
一人ひとりの良さはすべて違うもので、元気に遊ぶのも良いだろうし、静かに読書や絵を描いても良いと思います。  
その子のペースを大切にしたいと思います。  
話をしていて、編み物が大好きという事が分かりました。  
お母さんに教わったことがうれしかったようです。

## 自由な時間の過ごし方

「自由にしてもいいよ」というと、小さな子どもたちは周りを意識せずに勝手な行動してしまうこともあるかもしれません。でも、それは「自由」ではなく「勝手な行動」と言われて

しまいますね。

「自由」とは他の人に迷惑をかけないことが基本ですね。そして、どこまでなら大丈夫なのかを自分で判断させることがポイントだと思います。

その為には、どこまでなら周りに迷惑をかけずに許されることなのか、何が大切なのか等を自分で判断するための基盤を作ってあげなければならないと思います。その基盤は大人がきちんと教えなければならないものです。自由に行動できるためには、大人がきちんと教えなければならないものも沢山ありますね。

#### 地域の言葉や風習は大切な文化として子どもたちに教えた

今はテレビなどの影響もあり、それぞれの地域に残る言葉はあまり聞かれなくなりました。また、その地域に残る風習もあまり見られなくなったように感じます。でも、長い歴史の中で育まれてきた言葉や風習は大切にしたいと思います。

以前、ある地方の集まりに出かけた事がありました。その地域ならではの風習に戸惑ったことがありました。でも、その風習は長い年月の間に育まれてきたものであり、大切にすべきものだと思います。

知らない事で戸惑う事は当たり前です。しかし、その違いを理解する事もまた大切な事だと思います。多様性の社会では違いから学ぶ事も多いです。

自分たちの地域の文化を大切に、他の文化の良さも知る。これも子どもたちに教えたところです。

#### 料理はアレンジ

男子児童と話をしました。活発な感じの子ではなく、のんびりタイプのように思いました。でも、その子が好きなのは料理だそうです。ときどき食卓を自分の料理で一杯にするようです。失敗もするけれど、アレンジすれば美味しくなるとも話していました。

別の1年生の男子は、料理を始めたばかりですが、お母さんの好みの味付けになるように、調味料をアレンジしているようです。

料理には失敗は無いと思います。また、相手の気持ちを想像する事にも繋がるでしょう。勿論、味のイメージや後片付けまでの流れのイメージも育てることになると思います。どうぞ一緒に料理をしませんか。

#### メールやLINEトラブルの背景

スマホを持つようになると、友達とメールやLINEでつながる子も多いと思います。そこで気を付けておきたいのは、文字だけの情報だと伝わらない事も多いという事です。直接会って話したり、電話で声を聴きながら話すと、表情や声の感じで相手がどのような思いにいるか想像ができます。そこで内容を変えることもできます。

でもメールやLINEは文字だけですので、一方通行になりやすく、相手の思いを想像する事ができなったり、文字から勝手な解釈をしてしまう事もあるかもしれません。

カウンセラーは絵文字やスタンプを使ったほうが良いよと言います。

文字を補うものとして絵や写真などの視覚情報を使うという事です。

そのほうが文字にならない感情などが伝わりやすくなる事もあります。