

スクールカウンセラーだより 8

カウンセラーになり、少しでも思いが伝わればという気持ちから「スクールカウンセラーだより」を出していますが、面談している子どもたちの中には「カウンセラーだよりを読んでいます。」という嬉しい言葉を聞くことがあります。

子どもたちにとっても自分を考えるきっかけになっているのかもしれませんが。高学年は自分の事を意識する年齢です。思春期に入る高学年は「自分は何者?」「自分はどうしたら良いのか?」などを真剣考え、悩む時期です。そんな時に答えを見つけるきっかけになればと思います。もう少し頑張って書き続けようと思いました。

助けて！ と言えない

人はお互いに影響しあって生きていきます。生活がある以上、一人で生きていく事はできません。

その為に助け合うことが大切で、苦しい時には助けてもらうことも必要になります。ただ、「助けて!」を言うのには勇気がいります。特に思春期にいる子どもたちは、友達との関係や、自分のプライドなどもあり、なかなか素直に「助けて!」をいう事はできません。でも、中には素直に「助けて!」を言える子もいます。そういう子は過去に良い援助を受けた経験がある子です。助けてもらったことで自分が楽になったという経験がある子は素直に助けを求める事ができます。また、友達をうまく助ける優しさも持っています。

大人はまず困ったときには手を差し伸べてあげたいです。そして楽になったという思いを持たせたいですね。助けられた経験が、優しさに繋がっていくのだと思います。

言葉にならない言葉

話すことが苦手な子に「君は何をしたいんだい」と聞いても、答えは返ってはこない事が多いです。

言いたいもののイメージはあるものの、どう表現したら良いかのイメージが弱く、うまく言葉にできないためです。そして、思いをうまく言えない事で、また自分は駄目な子と追い込んでしまう事もあります。

自分の思いを話すことが苦手な子であっても、伝えたい思いはあります。その為、言葉以外の表現方法を使っても良いと思います。言葉で話すことだけを意識せず、どのような形でも良いので自分らしく表現することを大切にしていきたいです。

絵で表現させたり、ジェスチャーで表現させたり、場合によってはダンスや運動の中で思いを表現させても良いと思います。

届いた年賀状の中に、学校では全く話さなかった子からのハガキが一枚ありました。その子とはすっといたずら描きをしていたり、花を育てたり、走り回っていた思い出があります。その中で自分の思いを話す事が増えてきました。今は元気に人を助けるような仕事についています。

息を合わせて

協力して何かを行うときに、「息を合わせて」とよく言いますが、「息を合わせる」とは、お互いの行動を意識することでできる事だと思います。

その様子が分かる場面があります。食事の場面で、一緒に食べ終わるか、別々に食べ終わっているかです。相手の顔を見ながらおしゃべりを楽しみ、楽しく食事をする、実は呼吸をする間も同じようになり、結局食べ終わるタイミングも同じになります。息がっている状態ですね。会話が無く、それぞれのペースで食べていると、相手の顔を見ずに、黙々と食べるために自分のペースで食事をしてしまい、早い人と遅い人の差が出てきます。それだと楽しい雰囲気にはなりませんね。

コロナの影響で、学校の給食では『黙食』になっていますが、これは予防を考えるとしょうがない事ですが、その影響はあるかもしれませんね。別の活動の工夫で、「息を合わせる」事の大切さを話してあげたいですね。

頭を休ませる

カウンセラーは、忘れっぽいところがあり、メモ帳を手元に置いていることが多いです。そのメモ帳が活躍するのは、実は寝る前です。寝る前にぼーっとした時間があり、そのときに、様々なアイデアや文章が出てきて、忘れてしまいそうなのでメモ書きをします。

以前、頭が休んでいるときにこそ、頭の中の様々な情報が整理されるという話を聞きました。今の子どもたちは情報過多の状態であり、多くの刺激の中にいます。その為に睡眠が十分にとれない。睡眠の質が良くないという子もいて、脳の発達にとっても良くないという事を聞きました。

頭を休ませる。ぼーっとした時間を持つというのは難しいかもしれませんが、スマホやネットなどの情報源から離れたたり、脳への刺激となるゲームから離れたたりすることも大切な時間のようです。あえてぼーっとする時間を作ってみるのも良いかもしれませんよ。

スマートフォンは便利ですが・・・

春になると、学年が上がリ、それをきっかけにスマートフォンなどを手にする子どもたちも多いと思います。今の世の中、スマートフォンでSNSに繋がったり、情報を手に入れていかなければならない時代になっています。

ただ、スマートフォンを持つ以上はSNSのトラブルに巻き込まれる可能性もあるという事を教えておく必要もあります。特に文字上でやり取りをすることが多い場合、文字だけではイメージが伝わりにくいという現状もあります。その為に絵文字やスタンプを上手に使いなさいと言います。

文字だけでは感情は伝わりにくいです。細かなニュアンスもわかりづらいものです。そこで意味の取り違いなどでトラブルも生まれます。便利なものを使うとき、その危険性も伝えておく必要がありますね。