

スクールカウンセラーだより 3

少しずつ暑さが気になる時期になりました。子どもたちの体はまだ暑さには慣れていないので、体調不良を起こすことも多いと思います。

しっかり睡眠や食事がとれるようにしてあげたいですね。

特に睡眠不足だと、気持ちが安定せずにイライラしたり落ち込んだりして友達とトラブルになることもあるかもしれません。生活リズムを見直してあげませんか？

「お腹がすいた・・・」は共通の感覚

ちょっとしたトラブルがあり、友達に話しかけづらくなった生徒に、話題として、給食前に『お腹すいたね・・・』と提案してみてもどうかな？』とアドバイスした事があります。

空腹だとエネルギーが出ません。そうするとものの考え方もネガティブになっていきます。イライラしてきて余計な一言も増えてきます。まずは食べる事を大切にしたいです。

でも、単に食べるだけでなく、食べる時間も大切にしたいです。

今、学校ではコロナのこともあり黙食に取り組んでいますが、昔から孤食の問題が言われました。一人ご飯です。

地方から出てきた大学生と話をする時間がありました。人と話す時間が欲しいと言っていました。一人で食べるご飯はさみしいものです。できればテレビを消して、一緒に今日あった出来事を話す間にしてみたいところです。もちろん毎日そのような時間を作るのは難しい家庭もあるでしょう。でも意識しなければそんな時間は取れません。

週1日でもよいので楽しい時間、お腹一杯になれる時間、幸せを感じる時間を意識してみるもの良いかもしれませんね。



期待することで子どもは伸びる

心理学の内容に、期待効果（ピグマリオン効果）というものがあります。

ピグマリオンというのはギリシャ神話に登場する王様の名前です。

ピグマリオンは自分で彫った女性の像に恋をしてしまいます。

ピグマリオンは恋をしたその女性の像がいつか本物の女性になることを期待していたところ、その様子を見た神様が女性の像に命を与えたのです。

ピグマリオン効果とは「人は他者に期待されるほど意欲が引き出されて、成績が向上する」という教育心理学の法則のひとつで、人を信じ期待すればいつかはその期待通りになるという事です。ただし、逆に人を信じず、期待もしなければ、人はその通りになっていくという事にもなります。

人は期待すれば、その期待通りに成長していくというような内容です。

その人を信じて、関わっていけばその人も成長し、期待通りの人になっていくということですが、その前提として信頼感があると思います。

信頼もせずに期待ばかりかけているのは、逆にプレッシャーから子どもは子どもから表情は消えていくかもしれませんね。

期待の裏には子どもとの信頼関係が作られていることがポイントになりますね。



信頼関係を築く為にはまずは話を聞いてあげたい

子どもを伸ばすためには、まずは信頼関係がポイントだと書きましたが、子どもたちの相談の多くに、友人間のトラブルに巻き込まれての思いがあります。そして、そのトラブルについて確認していきますと、子どもであってもトラブルについてかなり客観的にみていることに気が付きます。また、トラブルの内容を話せる子が多いと感じています。そういう子にはトラブルに気が付き、何が原因だったのかを自分で考えられることはすごいことだと話をするようにしています。そして、寄り添っていきながら自分でどうしたら良いかを聞いていくと、自分で答えを見つけられる子が多いです。健康的な子どもたちだと思います。最初に解決策を示すのではなく思いを聞いてあげることが大切だと思います。



子どもが主体であること

カウンセラーとして、子どもをサポートしているつもりでも、子どもに教えられることは沢山あります。

カウンセラーが語りかけたときの子どもの反応、トラブルのときの行動の背景を考えるといろいろな事が教えます。また、「先生、頑張って!!」と応援されることもありました。

中学生は本音で表現してきます。嫌だったら嫌な顔をしますし、信頼関係がなければ何も話さない子もいます。逆に信頼関係ができれば、自分の思いをしっかりと話してくれます。

カウンセラーとして子どもを支えているつもりでも、子どもに教えられ、子どもに支えられていると思うことは多いです。

子どもが主体であることを忘れてしまうと、子どもは何も教えてくれなくなるかもしれません。気をつけていかなければといつも思います。



「知識」と「知恵」

勉強を重ね、様々な「知識」を持つことは宝物を増やしていく事になると思います。ただ、その宝物を使えるような「知恵」がないと宝の持ち腐れとなっていきますね。

その「知恵」を高めていくのが経験値だと思います。

小さな失敗を重ねながら、自分で考え、修正していく事で生きていくための「知恵」を高めていく事につながっていきます。

また、宝物としての豊かな「知恵」も生かせることになっていくと考えます。

学習から身に着ける「知識」と、それを生かす様々な経験による「知恵」をバランスよく身に着けていく事がポイントだと思います。

経験を高めることは学校だけでなく家庭や地域のなど、様々な場できると思います。ぜひ、いろいろなチャレンジをしてほしいなと思います。

趣味は大切

カウンセラー自体、趣味と言えるものは残念ながらありません。アウトドアと言えば格好は良いですが、ときどき散歩する程度です。楽しめるものを見つけることも大切ですね。

子どもも同じで、何か好きなものを持っていれば、そこから友達も増えてきますし、趣味が仕事につながるかもしれません。また仕事にならなくても、趣味は大人になったとき疲れた自分へのご褒美になるかもしれません。

趣味を持つという事、趣味の時間を大切にするという事は大切なことだと思います。

