

# スクールカウンセラーだより 9

オミクロン株という新たなコロナが流行し、また大変なことになっています。目に見えないものゆえ、恐怖や不安が大きくなっているように感じます。正しい情報を見極め、噂に流されず、自分で判断することが大切です。そのもととなる正しい情報を得る力、そして自分で判断する力が求められる時代かもしれませんね。



## 子どもの社会性を高めるために

カウンセリングのトレーニングの中に、ソーシャルスキルトレーニングというものがあります。「あいさつ」からはじまり、「人とのかかわり方」など、社会に出るための様々な方法を学ぶものです。

昔の子どもは「家庭」や「地域」の中で、ときにはおじいさんに怒られ、ときには近所のおばあさんに褒められながら身に着けていったものでした。ですが、今は「家庭」や「地域」の中でそういった経験を積むことが難しくなっています。その為、ソーシャルスキルトレーニングということで、改めて社会性は「学ぶもの」となってしまったのかもしれません。



ただし、その多くはプリントでの学習や、学級という限られた場面での活動になってしまい、実際の場面での活動ではないので、なかなか身につけていけないのが現状のようです。

## 周りの人との関わりと社会性

社会性は、周りの人がその活動を認め、受け入れてくれて初めて定着するものだと思います。いわば、周りの人がその行動を理解してくれるかがポイントだと思います。

「頑張ってる当たり前」「できて当たり前」ではなく、できたことをしっかりと認めてあげることで、定着するものだと思います。

「あいさつ」が大切なことは誰でも知っています。でも、せっかく「おはよう」と言っても、誰も返事をしてくれなければ定着しません。

学校で「あいさつしましょう」として学んでも、無視されたら「あいさつ」をしなくても良いという学びになってしまいます。

社会性を学ぶということは、学校で「スキル」として学ぶことも大切です。でも、実際の生活場面で、できたことをしっかりと認めてもらえることで定着すると思います。



## お話し好きにするには「うなづき」がポイント

赤ちゃんは、「ムニャ、ムニャ・・・」と意味のない言葉（喃語）で話すことを覚え、そこに反応してくれる親の行動で、言葉には意味があるという事を覚えて、自分の思いを表現する楽しさを感じていきます。逆に反応しなければ表現することをあきらめてしまいます。

ただし自分の思いを言葉で表現する力には個人差があります。

思うように自分の気持ちを表現できずに「モジモジ」したり

「イライラ」したり、固まってしまったりする子もいます。

自分の思いを理解されたいという気持ちは誰にでもありますが、話をしたいという思いをどのように高めていくかは、自分の話を

「聞いてもらえる」「理解してもらえる」という思いが基本になります。

「君の話をきちんと聞いているよ」という思いを伝えるのに「うなづき」があります。会話を心地良いテンポで進めるにも「うなづき」が大きな意味を持ちますね。



「うなづき」は短時間の会話の中でも、話を聞いてもらえているという喜びになり、お互いの信頼関係を高める事にもつながっていくと思います。

アイコンタクトを取り、「うん、うん」「それで」「そうか～」など、うなづきながら話をきいていくと会話の楽しさが増し、お話し好きになっていくように思います。

### 子どもの行動を育てる (自分の行動のふりかえり)

子どもの行動を育てるためには、自分がどのような行動をとったかのふりかえりが重要となると思います。なぜそのような行動になったかの気づきがポイントですね。

失敗した行動を振り返り、なぜ失敗したかをふりかえる方法も大切です。

ただ、残念ながら失敗を振り返っても、なかなか行動を変えるまでにはいきづらいようです。失敗を振り返ることで、そのきっかけはわかっても、どのように行動したら良かったのかまでたどり着かずに、失敗したという事だけを強化してしまうためのようです。

ポイントは成功した時に、なぜ上手くいったのかを考えていくことです。

そのことにより、正しい行動が強化されていくようです。

子どもたちとの会話の中で、友達とトラブルになったけど、仲直りができたという話を良く聞きます。なぜトラブルになったのかを聞くことより、どうしたら仲直りができたのかを一緒に考えていくと、「自分の気持ちを丁寧な言葉で伝えたら、仲直りができた。」「友達も自分のことをわかってくれた。」という事に気が付きます。そこで、トラブルにならないためには自分の気持ちを丁寧な言葉で表現することが大切という事を学ぶことができます。



「折角仲良くなりたかったのに、ケンカしちゃったのはもったいないよね。どうしたら仲良くなれるかな。」「まえはどうやったら仲直りができたかな？」という言葉かけも良いかもしれませんね。

### 行動を育てるためのふりかえりカードをつくることも良いかもしれない

日記や感想文などで、活動のふりかえりをする事が多いですが、「楽しかった」「つまらなかった」というような簡単な表現を多く見かけます。

「何故、そんなに楽しかったのかな?」「どうすれば楽しくなったと思う?」まで考えられると、次の行動が考えやすくなるかもしれませんね。

言葉での表現が苦手な子は「楽しかった」だけで終わってしまいます。何が楽しかったのかを具体的に考えられる様に一緒にお話ができる時間があると良いかもしれませんね。そして、それをカードなどにしていくと、自分でどうしたら仲良く生活ができるかを考えて行くヒントカードになるかもしれませんよ。



### 失敗を失敗にしない

ある本に「失敗とは、自分がうまくいかなかったことを失敗と思い込み、諦めてしまったときにはじめて失敗となる。」とありました。

上手く行かなかったときでも、諦めずに、何度も修正をしていけば失敗にはならず、いつかは納得する結果につながっていくと思います。

何かにチャレンジしても、必ずしも、自分の思うような結果につながる事ばかりではありません。それを失敗と考えるか、次へのチャンスと考え、あきらめずに修正して次の行動につなげていくかによって、自分の可能性を広げていく事にもつながっていくと思います。

失敗とは、可能性をあきらめてしまったときに生まれることかもしれませんね。

