

# スクールカウンセラーだより 4

6月の猛暑から、7月に入り少しすごしやすくなりましたね。もうすぐ夏休みです。どのように過ごしますか？旅行など大きなイベントも良いですが、地域の行事への参加など、身近なところにも子どもたちの経験を豊かにしてくれるものもあります。

学校では経験できないことができるチャンスです。

今から子どもと一緒に計画立てても良いかもしれません。

## 書くという事で一日を振りかえる

小学校の担任をしていた時代に、学級が上手く行っていないと感じたときがありました。

そんな時に、何とかしたいという思いがあり、1日の終わりに子どもの良い部分を1行だけ書くという事をしていました。

30人以上いるクラスでしたが、たった1行なら全員分書けるだろうと思いスタートしましたが、書ける子もいれば、まったく思い出せない子もいました。

当然、書けなかった子は、担任としてしっかり見ていなかったという事ですので、次の日に意識して声掛けをするようにしていきました。

そうすると何となく全体が見られるようになり、学級としてもスムーズに行くようになったような感じがしました。書くという事でわかっていると思っていたことが、実は全然わかっていたという事に気が付きました。

## 親として、子供の良さを書き出すことができるでしょうか？チャレンジ！！

「子育て講座」見たいなところでは、毎日子供の良さを5つ書いてくださいというような内容の講座があります。さて、書けますでしょうか？チャレンジしてみませんか。

「朝、自分から起きてきた」「朝、起きたらおはようと言った」「いつもより笑顔が多かった」・・・など、日常的な事、当たり前と思えるようなことで良いので毎日5つ書けるでしょうか？書いていたら、子どもの良さを気づいていたという事の証ですし、子どもの良さをしっかりと認め、褒める事ができている事だと思います。

もし書けなくても落ち込まないでくださいね。

書けないという事が分かる事で、次の日しっかり子どもを見ることが出来ます。

そこが大切なんです。

さて、チャレンジ！！

5つは書いてほしいですが、すぐには難しいかもしれません。

5つ書けた人は10人にチャレンジ。

叱りどころはいくらでも書けるが・・・という人こそ、頑張りたいですね。

## 思いが子どもに伝わっているか

ある高校の体育の授業を参観する場面がありました。

そこでは授業の最初にサボりがちの4人の生徒に、前回休んでいたときに行われていた校庭の周回走が命じられていました。

その生徒たちは素直に校庭に出て、結構なスピードで4人一緒に走っていました。

そこで感じたのは高校生の体力はすごいということと、仲間を意識して、誰も遅れることなく、ペースを合わせて走り切っていて、「結構、やるじゃないか。」という感じでした。

しかし、体育科教師は、「何故ベストを出さないんだ。」という感想でした。

「ちょっと待って。」と言いたかったのですが、他の参観者もいたので黙ってしまいました。

そもそも指示は「ベストを出しなさい。」という指示ではなく

「欠席で、前回やれなかった周回走をやりなさい。」という指示でした。

だから彼らはその指示通りに、仲間を意識して、しかも結構な速さで走っていたのです。

子どもの混乱の背景には、指示の曖昧さがあります。

言葉はそれぞれに意味がありますが、相手の受け止め方によって行動は変わります。

さて、私たちは具体的にわかりやすい指示を出しているでしょうか。

子どもがこちらのイメージと違う行動をしたときに、言葉にはない意味を伝えようとはしていないでしょうか。「これぐらい言わなくてもわかってよ」は、意外と伝わらないということを知っておくことも大切だなと改めて感じました。

### 「聞こえている」と「聞いている」は違うもの

カウンセラーは、「聞いていた？」と言われることが多いです。

聞こえてはいますが、注意散漫のタイプなので、聞いてはいません。

単にBGM効果としての音として耳には入りますが、何を言われているか、

注意はそこに向いていないので、大切な情報として届いてはいません。

その結果、「しっかり聞いてよ！」と怒られることになります。

子どもたちにとっても同じで、大切な情報は、きちんと注意を向けて伝えなければ、たんにBGMとなり、情報としてきちんと入っていないことが多いものです。

試しにTVや動画に集中しているときに、ちょっと話をして、その内容を確認してみると答えられないことが多いと思います。逆に、親としては聞き流してほしいことを、

子どもは聞いている場合もあります。

「そんなに何回も言わなくてもわかっているよ」というのは、

意外と聞いているのかもしれないよ。

### 「おてがみ」

カウンセリングの技法の中にロールレタリングというものがあります。

簡単にいうと、誰かに手紙を書こうというような内容です。

文章にすると、いろいろ考えます。そこが大切な事なのです。

今はメールやLINEで、すぐに思いを表現できます。それは便利ですが、

ゆっくり文章を考えて書くという事は少ないようです。

小学校2年生の国語の教材に「おてがみ」というのがあります。

ガマくんとかえるくんのやりとりが主な内容です。

『僕がいつもそばにいるよ』、といったガマ君を思う気持ちが感じられる温かい友情のお話です。

カウンセラーも小さい頃、よくポストを覗いていました。

素敵なメッセージが来ないかなというワクワクした気持ちでいっぱいでした。

夏休み、親子で空き箱でポストを作り、手紙の交換を試してみるのも楽しいかもしれませんね。