

スクールカウンセラーだより 7

遠くに見える山が白くなってきましたね。

寒さも厳しくなってきました。しっかり体調管理をし、元気に過ごしましょう。

「食べる事」と「心の問題」

食事は健康のバロメーターと言われます。寒くなってきたので、暖かいものをゆっくり食べたいものですね。気持ちが落ち込んでいると食欲も少なくなります。また、食事と同様にトイレの様子も重要で、心が不調だと腹痛や下痢などを訴える子もいます。便秘にもなりがちです。ある小児科の先生は、「便秘に悩む子は、少し心に傷を抱えやすい。」と書いていました。嫌な事もため込んでしまうタイプなのかもしれません。

ポイントは生活リズムを整えてあげる事と、ゆったりとした時間の中で、のんびりお話を聞いてあげる事のように思います。

面談している子どもの中には、「最近はお飯をお代わりにするようになった。」という嬉しい報告も聞きます。気持ちが落ち着いてきたので食欲も出てきたのでしょう。一方、思春期の子どもたちの中には、食欲が無いという話も出てきます。多分、何か心に引っかかるものがあるのでしょう。

食事やトイレもどんな様子なのかを意識しておくことも大切な事です。

思春期の食の話題に「摂食障害」というものがありますが、これは単なる痩せ願望とは違います。心に大きな課題を持ち、知らず知らずに食が細くなり、体重が減っていき、起きられなくなっていくものです。場合によっては、体の成長の遅れや命の危険もあるものです。

寒くなってきました。寒さに向かうためにはエネルギーが必要です。暖かい朝食でエネルギーを充電して登校ができると、心も安定してくるようになります。

冬こそ、社会性を高めるチャンス

冬休みは、やはりお手伝いをさせたいです。年末年始にかけて大掃除やお正月料理など忙しい日々が続くと思います。子どもにも役割を持たせていきたいです。

また、お正月料理でも、できれば一品作らせたいですね。

勿論、お客様がきたり、親戚の家に伺ったときは挨拶をさせましょう。

それを行って、初めてお年玉をあげても良いかもしれませんね。

地域には様々な冬の行事があります。そこにも参加したいですね。

地域の人への挨拶、伝統行事への参加、これも大切な経験です。

何もしなければ、失敗もしませんが、自信にもつながりません。

自信を持たせるためにも、失敗を恐れずに、チャレンジさせたいですね。

心の余裕とチャレンジ

心に余裕がある子は、自分の可能性を伸ばそうと考え、いろいろな事にチャレンジしようとしています。その背景には、失敗しても「戻れる場（安心できる場）」があるからです。

安心できる場があると、チャレンジしようという気持ちも出てきます。

勿論、失敗しても結果を責めない。むしろチャレンジしたことを認めてあげる気持ちですね。

また、チャレンジする場を見つけていくこともポイントになります。
その為に、自分の特性を理解し、その特性を十分に生かせる場を見つけていく事が重要です。
上手く行かないときには「誰かに頼る」という事を学ぶ事も大切ですね。
ポイントはチャレンジしてみる事。そして失敗しても OK という事です。
失敗は責めない。なぜ失敗したかを考え、修正すれば良いのです。
トライ・アンド・エラー（正しくはトライアル・アンド・エラーのようです）。
試行錯誤しながら、自分で答えを求めて行動することが自分を高めていく事に
つながっていくと思います。。

大切な「夕方の2時間」

子どもたちは帰宅後、時間を意識せずに好きな事をしている子も多いようです。学校から帰るとお家の方が夕飯を作り、「できたよ。」と呼ぶまでゲームに没頭している子もいるようです。その為、学校生活でもあまり時間を意識した生活にはなっていないようにも思えます。

自分で計画立てて時間を使うという経験も大切な事ですね。
特に学校から帰ってきてから夕方の時間（だいたい4時から6時くらい、または夕飯までの7時くらいの時間）を、どのように過ごすかを考えさせたいところです。

ゲームで気分転換をしても良いし、外で遊んできても良い、宿題をしなければならないかもしれないし、学校の準備、そしてお手伝いがあるかもしれません。その時間帯の使い方を自分で決めさせたいです。

当然、上手くいかない事が多いです。そのときに、上手く行かなかったら、次はどうしたら上手く行くかな（修正プランを立てる）を考えさせれば良いのです。

大人になっても、自分の行動計画を立てる事が求められます、そして、その行動の修正ができるかどうか大きな意味を持ってきますね。

夕方の時間帯はその練習でもありますね。上手く時間を使うための試行錯誤を繰り返しながら、自分で決めて行動する（自立）事を身に着けていきたいですね。

多様性の理解

「みんな違うんだよ。」という事を教えたいです。「みんな同じ」という事を求められる事は多いかもしれませんが、本当はみんな違う個性を持っていますし、考え方もそれぞれ違います。「みんなそれぞれ違うんだよ。」という事を教えたいです。

自分の考えている事と、友達が考えていることは違うし、好きなものも違う、勿論、得意な事も違う。違って当たり前、それが大切な事というのを教えたいです。

思春期になると違う事を嫌がり「普通」になりたいという事を言う子も沢山います。でも、「普通ってどんなこと？」と聞くと、回答がありません。人と違う事に不安があるために「普通」という言葉で表現しているように思います。

現代はそれぞれの違いを認め合い、尊重しながら生活していく時代です。

違いを認められなければ「排除」につながっていく可能もあります。

違いを認め合える子は、自分の個性も尊重します。自分を大切に考える事ができる子だと思います。「違う事の理解」は「優しさの理解」でもあると思います。