

# スクールカウンセラーだより 10

「雪が解けたら何になる？」という質問をすると、「水になる！！」という子が多いですが、なかには「春になる！！」という子もいます。素敵な発想ですね。

子どもの感性は、様々な経験や、大人の言葉かけになどによって育ってくると考えます。少しずつ暖かくなってきました。ちょっと散歩でもしてみませんか。はやく春になってほしいですね。

## 朝が苦手・・・

最近、朝が苦手という子が増えているように感じます。ゲームなどで夜遅くまで起きていたり、ベッドに入るギリギリまでスマホを見ていたりなどで睡眠の質が良くない子もいますが、その多くは、朝の体温や血圧を調べるとかなり低いです。

病院で診断を受けている子もいますが、多くの子は「体の問題」としてきちんと改善を目指し、生活リズムを見直したり、食事の内容を見直したり、運動をしたい、朝日を浴びたりなど、様々な取り組みをしながら改善を目指しています。

今はコロナの影響もあり、外に出て十分に体を動かしてストレスを発散したり、友達とおしゃべりをしながら気持ちを切り替えたりすることが難しくなりました。家庭内での生活をもう一度見直して新しい学年を迎えたいと思います。



## 迷う事も大切。道は一本しかない。迷っても必ず目的地に着く。

これはある母親が子どもに言っていた言葉でした。

迷っても良い。時間がかかっても良い。道は必ず続いている。

だから、時間がかかっても目的地にはきっと着ける。

大切なことはあきらめずに、粘り強く目的地を目指すこと。

迷ったときには、そこから見える景色を楽しみながらゆっくり

進む事も大切とも言っていました。素敵な言葉だと思います。

親としては待つことは難しい事だと思います。

ただ、待つことで自分で考えて行動する子も多いです。そのほうが自信もつくし、判断力も育ちます。ときには親として助言することも必要ですが、子どもを信頼して、自分で答えを見つけるまで待つことも必要かもしれません。

カウンセラー自身、よく迷子になっています。そんなときは慌てずその場を楽しもうと思います。いつかは目的地に着くと考えます。



## 大丈夫？

大人は心配のあまり、子どもに「大丈夫？」と優しく声をかける方も多いです。

それは親として当然の声掛けです。カウンセラーも良く使う言葉です。

でも子供によっては、辛い状態でも「大丈夫です。」と答える子は少なくありません。

優しい子に限って、親に心配させたくないという思いから「大丈夫・・・」

と答えるようです。中学生ぐらいになると同情されたくないという思いも

あるようです。

心配なときにどのように声を掛けたらよいかは難しい部分ですが、

そばにいてくれることが、どんな言葉よりもうれしいようです。

日々忙しい毎日だと思いますが、短時間でよいので、一緒に何かをすることが勇気づけのポイントかもしれませんね。



### 自分なりの表現を大切にしたい

子どもと話をしていると、クラスには入れないけれど、実はダンスをやっていたり、歌を歌っていたり、また絵を描いていた、スマホで文章を書いていたなど、自分なりの表現方法を持っている子が少なくありません。

但し、それをみんなの前でやってごらんという、そんなことはできませんという感じになってしまいます。

自分の思を表現したいという気持ちは誰にでもあると思います。

理解されたいという思いもあると思います。

ただ、そこに自信が伴わないことが課題なのだと思います。

上手に表現しよう、みんなの期待の沿えるように表現しようとする

辛くなってしまいますね

まずは自分が楽しければ良いのではないかなと思います。

表現は他者からの評価のためにするのではなく、自分の素直な気持ちを自由に表現することがポイントではないかなと思います。その為には、表現の楽しさを教える事と、表現するまで待ってあげる余裕が必要かなと思います。



### 地域の中での存在を意識させたい

これから新しい世界に向かう子どもたちの中には学校という場を離れる人もいるかもしれませんが、そうするとなかなか相談できる人は見つかりにくくなるかもしれません。

学校だけでなく、地域の中で支えてくれる人もたくさんいます。自分から地域の中に飛び出して活動を広げて行くのも大切です。ボランティア活動でもよいし、サークル活動でもいいでしょう。「地域で生きる自分」というのも意識したいですね。

### 相談できる人は身近なところにいるという意識を持たせたい

「地域で生きる自分」を意識しても、成長の中でいずれは地域を離れ、新しい自分の世界を見つけていく子もいるでしょう。

地域から離れても自分の身の回りには必ず支えてくれる人がいるという意識を持たせたいですね。

カウンセラーも様々なところで仕事をしていますが、相談できるネットワークを見つけるようにしています。意外と身近なところに相談できる人はたくさんいるという事に気が付きます。



### 旅行か、旅か

旅行を楽しむ方法として、まずは目的地に行き、そこで様々な体験を楽しむか。または、ぶらぶらと歩き、出会いやいろいろな経験を楽しみながら目的地に行くかと2通りがあるように思います。最初に書いたほうを「旅行」としたなら、後半は「旅」でしょうか。

以前であった若者は、自転車で様々なところを「旅」してまわり、

そこで出会った人たちと交流を楽しみながら道中を楽しんでいました。

その話を聞くと、アウトドアの有名企業の社長と出会ったり、外国の人と道中を楽しんだり、大学の先生と知り合いになり、自宅に戻った後もその先生とのつながりが続いていたたり…。知らないところを「旅行」し、様々な発見をするのも楽しいと思います。

また、長い休みを利用して、ゆっくりと「旅」しても良いかなと思います。

毎日のニュースでは、子どもたちの不安や緊張感につながるような話題が多くなっています。辛い話題ですが、そのニュースをしっかり考えさせ、自分はどうしたら良いのかを考えさせたいと思います。本当の優しさとは何かを一緒に考えさせたいですね。