

スクールカウンセラーだより 6

寒くなってきました。寒くなると気持ちも落ち込みやすいです。
周りを見ると紅葉も綺麗になってきました。
暖かくして散歩でもしながら気持ちをリセットしてスタートしませんか？

イライラを変える

最近、気になるお医者さんの本を読みました。
ストレスや怒りのコントロールなのでついて書かれているものです。
この本は短いエピソードでまとめられており、読みやすいものでした。
その中で「イライラは笑笑（ワラワラ）に変換する」というような内容
がありました。ちょっと面白くて自分なりに変換してみました
「イライラをオラオラにかえたら、結構怖い」「コラコラは怒りモード」ですが「アラアラ
に変えたら、アラアラしょうがない～」「ヘラヘラ、ケラケラは笑いに変わる。」「キラキラ
は輝いていて」「ユラユラはのんびり」「フラフラは疲れているけれど」「(ケ) セラセラなる
ようになる～」

「ハラハラ・・・」「ヒラヒラ・・・」「ホラホラ・・・」という感じに言葉を変えると、
なんか怒りが減ってくるように思いました。

思いを言葉にし、ちょっと遊んでみるもの怒りのコントロールになるかなと思いました。
(参考：「いい加減の処方箋」藤野智哉)



痛みは本人しかわからない

これから外の体育は寒い時期になりますね。体調を崩してしまう子も出てくるかもしれま
せん。腹痛や頭痛、様々な痛みが出てくるかもしれませんね。そしてその痛みは、その人自
身しかわかりません。人によって痛みの度合いは違います。それは本人しかわかりません。

医者は、その痛みを詳しくわかろうとするために、問診という事で言葉に出して聞き出そ
うとします。言葉で表現されたものから痛みの度合いを知るわけです。

自分にしかわからない痛み（心や体の痛み）を言葉に出させたいと
思います。時には文章にさせてもいいでしょう。

表現することで周りに理解されます。また、表現することで痛みも
半減するかもしれません。ただし、表現するには安心して聞いてもら
える場、否定されずにゆっくりと話せる場が必要になりますね。

秋の夜長、ゆっくりお話を聞いてあげてください。



大丈夫？と心配されたら

私はあまのじゃくなので、具合が悪くて休んでいるときに「大丈夫？」と聞かれたら、「大
丈夫じゃない！！」と答えるタイプです。あまり素直ではないタイプですね。

でも、「大丈夫じゃないから休んでいるんだ」とも言いたいですね。

以前、体調を崩して入院中していたとき、お見舞いに来た人から
「大丈夫？」と心配されたことがありましたが「大丈夫じゃないから
病院にいるんだろ」と突っ込みたくなりました。

「疲れているんじゃない」と言われると、「自分は元気だと思っている
のに、そんな顔をしているのか・・・」と、内心落ち込みます。

(勿論、相手の気持ちもわかるので言いませんけど・・・)

ときには、しずかに見守ってくれる、黙ってそばにいてくれる、
そんな友達がいってもいいと思いますね。そんな優しさも子どもに教えたいですね。



子どもと一緒に料理をしませんか。

料理はアレンジがポイント。味付けの失敗も、アレンジすればちょっと面白い味になりますよね。失敗もアレンジすれば違った楽しみになります。失敗しても修正できるかがポイントですね。失敗を受け入れ、そして修正し（アレンジし）、新しい味や形に変えられることが大切です。目玉焼きを作ろうと思ったら、卵が割れてしまった！！。そしたらスクランブルエッグにすればよいだけ。肉ジャガを作ろうとしたら、味付けが濃すぎた！！。そうしたらカレー粉をたっぷり入れてカレーにすれば大体大丈夫。味噌汁が濃かったら、お湯で薄めれば何とかなる。

困ったときに、困ったままにならず、修正する力をつけるのに料理はちょうど良いかなと思います。子どもと一緒に料理を楽しみませんか？



思春期の子どもたちとの距離

不安を抱え、大きなストレスの中にいる子どもたちと接するときに、まず意識するのは信頼関係です。

信頼関係があればアドバイスをしても素直に聞いてくれますが、信頼関係がなければスタートラインにすら立てません。

大人が信頼されようと思っても、

必ずしも子どもたちは信頼してくれるわけではありません。子どもたちは悩んでいても自分の答えを持っていることが多いです。そこを踏まえ、子どもたちの自主性や判断力を尊重することも必要です。

でも、ためらわずに適切なアドバイスをしなければならないこともあります。

信頼関係を築くには子どもたちの考えを聞き、判断させながらも

「君はそのことをどう思う？」と、言葉に出させて、気持ちを整理することもポイントだと思います。

「お母さんは（お父さんとしては）～と思うけれど、あなたは どう思うの？」と、自分の意見も聞いてもらえるという気持ちが、自分で考えて行くということに繋がっていくように思います。



当たり前のことを、当たり前と考えないこともポイント

「朝、自分で起きる。」これは当たり前かもしれませんが。特に寝る事ではないかもしれませんが。ですが、最近の寒さの中では「布団の中に居たい・・・」という気持ちが出て当然。そんな気持ちを持ちながらも、眠い目をこすりながら、自分で起きて「おはよう」という言葉。これはとても頑張っているのかもしれない。

「友だちと元気に遊んできた。」これも。本当は、昨日友だちと喧嘩したけれど、このままではいけないと思って、自分から友達を誘ったのかもしれない。

大人が当たり前と思っていることでも、子どもにとってはかなり頑張っているのかもしれない。当たり前を見直すと、子どもを褒める材料が増えるのかもしれない。



日が暮れるのが早くなってきましたね。

朝日はエネルギーのもとと言われますが。夕焼けは心を落ち着かせるようにも思います。寒くなると子どもたちも疲れが出てくるように感じます。

一日の出来事を一緒に料理をしながらのんびりとお話ができると良いかなと思います。忙しい日々のなかでそんな余裕はない方もいるかもしれませんがちょっと手をつないで帰ってみるなど、ほんの少しの時間の過ごし方をアレンジしてみると良いかもしれません。

