

スクールカウンセラーだより 7

寒くなってきました。

朝が起きられない子も多いと思います。カウンセラー自身、朝は起きられません。ずっと布団に入っていたいです（きっと幸せな気分でしょう・・・）

朝の体温を測ると、夜と比べて、1度くらい低い時があります。そんな時は、動けません。炬燵に入って冬眠状態になります。体温が上がってくると少しずつ動けるようになります。子どもたちも同じかもしれません。暖かい飲み物などで体を温めてから1日のスタートを切ると良いかもしれませんね。

まごはやさしい

体温は体調のバロメーターですね。熱量が上がる食事を取りたいですね。

「まごはやさしい」という言葉があります。

「豆・ごま・わかめ・野菜・さかな・しいたけ」の、語呂合わせでバランスの良い食事の例えに使います。

しっかり食べて、しっかり動いて、しっかり寝ることで

睡眠の質も変わると、体温も上がり寝起きも良くなるかもしれませんね。

最近、よく聞く子どもたちの状態として、「起立性調節障害」というものがあります。様々な要因から朝が起きられない状態です。本人は起きたいという気持ちがあるものの、自律神経系などの課題から起きられないようです。改善に関してはストレスを減らすなどもあるようですが、しっかりした食事で体温を上げることも大切かなとも思います。



誰でもストレスは抱えるもの

ストレスが多い社会になりました。ストレスは誰でも抱えるものですね。子どもたちも様々なストレスに悩みます。大切なのはそれといかに関わり合っていくかですね。ストレスが多いと呼吸が浅くなっている場合もあるようです。

ストレス解消の方法としてヒーリングというのが話題になっていますが、ポイントは呼吸法のようなものです。ゆっくりと吐くことで、深い呼吸になり、気持ちも落ち着くようです。自律神経系を整える方法として「自律訓練法」というものがありますが、やはりポイントは深い呼吸です。

良い子の息切れ症候群・・・

大学生が「私は無意識にいろいろな人の期待にそおうとして、真面目にやってきた。なんでも一生懸命にやってきたが、いつも片頭痛に悩まされていた。きっと無理していたのだと思う。」というような話をしてくれました。

「良い子」であることは良いと思います。でも、すべてがパーフェクトというのはありえませんね。余裕がなさすぎるのです。この学生は高校に入った後、うまくストレスを発散し、自分のことを語れるようになっていました。

ある兄弟が沢山いる子の長女は、「私はもっとお母さんと話したいのだけれど、お母さんが忙しいと思うと我慢してしまう。」と言っていました。なんか切ないですね。

年末年始、時間には余裕があると思います。子どもたちに息切れが起きないように、のんびりとお話を聞いてあげてほしいと思います。

きっかけとして、一緒に料理をしたり、大掃除をしたり・・・

トランプやボードゲームなど昔ながらの遊びも良いかもしれませんね。



私は男の子になりたい

ある高学年女子との面談で「私は男の子になりたい」という相談がありました。LGBTQに関する相談かなと思いましたが「うちの両親は、私にかわいい洋服を着せたがるのだけれど、私はボーイッシュな洋服が着たいんです。」というような内容でした。

自我が目覚める時期。自分はこう生きたいという気持ちが目覚めてきたのだと感じました。その気持ちを大切に、親に自分の思いをきちんと話すように伝えました。親の思いと子どもの思いが少しずつずれてくる時期かもしれません。自分を意識するからこそ、自立につながっていくのだと思います。だからこそ、丁寧に話を聞いてあげることが大切な時期などだと思います。



子どもの夢を否定しない

最近の子どもたちは、なかなか夢が持てない様子です。高学年になり、少しずつ将来自分はどのように社会に出ていくかを考えることが大切になってきますが、どうも具体的な話にならない子が増えたように思います。あまりにも現実的な話題になりすぎていて、夢が持てない状態なのかとも思います。

カウンセラーは小さい時期は農家になりたかったです。それはテレビの影響もありました。でも、中学に入り進路相談をしたときに、「君の家は、土地がないから農家は無理だ」と言われてしまいました。今、考えれば土地がなくても農業をやる方法はいくらでもありますね。でも、そのときは、夢を否定されたような気持ちになりました。大人になり家庭菜園をした時期もあります。その時に作った野菜は出来が悪かったですが、おいしかったのを覚えています。苦手な虫にも慣れました。自然を相手に仕事をする人には憧れや尊敬があります。その影響か、今でも土いじりが好きです。子どもの夢を大切に、可能性を広げてあげられたらと思います。子どもたちは自分の夢と向き合いながら、少しずつ現実的な課題を受け入れていきます。



地域の行事に参加させたい

年末になりますね。様々な地域行事があると思いますが、そこに子どもたちを参加させたいですね。そこでの地域の人たちとの出会いから学ぶことも多いと思います。また、伝統的な様々な行事に意味があることも教えたいですね。年末年始はたくさんお手伝いができる時期でもあります。家族の一員として、しっかりお手伝いをさせていき、やれたことを認めていきながら楽しいお正月、そして楽しみなお年玉につなげてあげられればと思います。



6年生にとって大切な冬休み

6年生は3学期に入ると、卒業に向けてのカウントダウンとともに、すぐに中学へとシフトを変えて、中学校の体験などが始まると思います。6年生にとっては未知の世界に入るわけですから不安になって当たり前です。中学校では入学後にオリエンテーションや部活の仮入部など、学校生活になれるように様々な取り組みがなされていきますが、中学校のイメージをどのように持って行くかによってスタートが変わってくると考えます。多くの子どもたちは、不安の中にいます。その不安を解消するためにも、親が中学校生活でどのように楽しんできたかを話してほしいのです。本当は思い出したくないこともあるかもしれませんが、できるだけ楽しい思い出話をしてほしいのです。不安は誰でもありますが、希望をもって入学できるように、この休みに、いろいろな話をしあげてください。

