

スクールカウンセラーだより 8

新しい年を迎え、今年はどんな年になるかなと考えていたとき「どんな年になるかなではなく、どんな年にするかが大切」というような話を聞きました。自分がどんな年にしたいかによって1年は変わる、受け身で1年を過ごすのではなく、目標を持ち、目標に向かって何をするかを考える事で1年が変わるという事だと思います。さて、どんな1年にしましょうか。

子どものやる気スイッチを育てる

子どもをやる気にさせるためには、何を褒めるかがポイントのように思います。つつい行動の結果を褒めてしまいますが、一生懸命に頑張っても、なかなか結果が出ないときもあります。そんなときに結果の評価ばかりしていると、自信はなくなり、意欲は下がってきます。どれだけ頑張っているかをしっかり見てあげることが自信になります。

子どもを褒めるときには結果よりも過程（プロセス）を大切にしたいと思います。自分で行動のプランを立てて、それに基づいて頑張れる、無理なプランも自分で修正して行動に移れる、これがとても大切な事だと思います。そうすることで頑張っている自分を見てもらえている意識が育ち、やる気スイッチも育ってくるように思います。



自分で考える力を育てるためには

「自分で考えてごらん」は子どもの自立を考えたときにはとても大切な事です。いつも大人が判断してしまうのは、自立という事を考えたときには、大人に頼らなければ何もできない、依存関係を生んでしまう事にもつながりますね。しかし、自分で判断するためには、その判断の基となる価値観が育っていなければなりません。ですから、ある時期までは大人がしっかり大切なことを教えなければなりません。

「三つ子の魂百まで」とも言われますが、小さい時期にいかに大切なことを教えてもらっているかが価値観を育てると思います。しかし、人はいつまで経っても未熟でもあります。ある大学生と話をしているとしっかりとした考えを持っていることが分かります。そんな学生に対しても「～という考え方もあるよね。」と話す

「あっ、そうか～」と自分の考えを深めていく事も多いです。逆に、こちらが「～と考える」と話しても、大学生のほうから

「～という見方もあるのではないのでしょうか？」と言われてハッとすることもあります。世代間ギャップとは言い切れない、違った角度がその視点でもあります。

小さい時期には大人がきちんと正しいことを教え、正しい価値観を教えなければなりません。そして、その上に立ち、お互いの考え方を、（否定せずに）素直に聞きあう事も大切（思考の柔軟性）も大切です。



子どもの変化は表情から感じ取りたい

子どもは成長とともに、心も様々な経験を通して成長をしていきます。その中でときには悩むことや苦しむこともあります。思春期になれば親と話すことも減るでしょう。話せない思いを感じてそっと声をかけていくのも大切な時期でしょう。

表情を見て表情の変化を気にしてあげることがポイントになると思います。

思春期に限らず、見つめることには子どもを支えていくうえで、大きな意味があります。一般的に赤ちゃんは、どこかを見ながら指差しをしますね。そこで自分の思いを親に伝え、

親がその方向を見てくれることで安心して笑顔になっていきます。親との信頼関係が生まれ、そこから人との関係を意識するようになります。

勿論、子どもによって違いはあります。

でも、親が自分の顔を見てくれたり、自分の指した方向を見てくれたりすることで、「自分は守られている」という意識が育ちます。逆に何も反応しなければ子どもは不安定になり、泣き出してしまう子もいます。泣くことに疲れたときには行動すること自体をあきらめてしまう事もあります。



そこから、保育園の時期になる時期になると、顔を見ながら一緒に遊んでもらえたり、小学校に入学したらキッチンなどで一緒に宿題をおしえてもらえたり等で、しっかり見てもらえるという意識から安心感が得られると、安心の中で自分の空間、居場所を意識し、親から離れ一人の世界を大切にするようになります。それが思春期の自立ということになります。しっかり見てもらえた子ほど、思春期は悩みながらも、安心して自分を考えられるようになると思います。

息を合わせる事

何かを行うときに「息を合わせて頑張ろう」とよく言いますね。息を合わせることはカウンセリングでも大切な事と言われますが、呼吸を合わせるという事で、相手のタイミングを大切にすることにもつながります。話を聞くことが上手なカウンセラーは、相談に来た人が十分のその思いを話せるように、間を大切にします。

勿論、息を合わせるには、先ほどの顔をよく見るという事にもつながっていきますね。

レストランなどで仲の良い家族を見ていると食事の時でも、相手に合わせることができていて食べ終わるタイミングも一緒になりますね。少しぎくしゃくしていると食事の終わるタイミングもバラバラになることもあります。息を合わせる事、呼吸を合わせる事、相手をよく観察する事、すべて一緒になりますね。



迷子になる

カウンセラーは、小さい頃よく迷子になりました。興味があるとすぐに興味のあるほうに動いてしまい、しまいには自分がどこにいるかが分からなくなってしまうのです。これは仕事を始めても同じで、すぐに目的地に近いと思い、路地を曲がりたくなり最後にはどこにいるかが分からなくなってしまう、かえって時間がかかってしまうのです。一方、感覚的に自分はこのあたりだろうと判断し、知らない街でも迷子にならない人もいます。

この違いは情報処理の違いですね。迷子になるかどうかは別にして、一つ一つの情報を積み重ねていくタイプ（ですから違う情報が入ると混乱してしまう事もあります）、たくさんの情報を感覚的に把握できて判断できるタイプ（ときには間違えることもありますけど）の違いが関係していると思います。



カウンセラーは、情報を積み重ねていくタイプのようです。ただし、新しい刺激が入るとそちらに興味がそれてしまうので、積み重ねていった情報が崩れてしまい、迷子になるのだと思います。

人それぞれにタイプはありますが、自分がどんなタイプかを知っておくと失敗は防げるようになりますね。ちなみに、カウンセラーは新しい場所に行くときは迷子にならないようにカーナビやスマホを必ず使うようになりました。音声で場所を案内してもらっています。（それでもときどき迷子になりますけど・・・）