スクールカウンセラーだより 9

寒さが厳しくなってきました。こんな時は気持ちも落ち込みやすくなってしまいます。

温かい飲み物などを飲みながら、のんびりとした時間が欲しいところです。

暖を取りながら、思い出話などをするのも良いかもしれません。

気持ちが穏やかになってくると、苦しかった思い出も語れるようになりますよ。

素敵な出会い

年末に近所を散歩していたら、路上でお店屋さんごっこをしている小学生に出会いました。誘われるままにお店を覗くと、ティッシュボックスなどで作られたおもちゃが並んでいて、「どれもタダですよ！！」との事。

ピンクのリボンをプレゼントされ、温かい気持ちになりました。一年の最後に素敵な出会いができました。今年はどうな出会いになりますか。また、お店屋さんが出ていたら寄ってみようと思います。ちなみに、ごっこ遊びができる子は、感性が豊かで人の気持ちが理解できる子が多いです。観察力も鋭いし、気持ちが優しい子たちが多いです。

幼児教育の中には小さい時期には沢山ごっこ遊びをさせたいという思いがあります。

世代間ギャップ

昔から「～世代」という言い方がありました。団塊の世代、バブル世代、ゆとり世代、Z世代、そしてα世代・・・。

カウンセラーとしては、何となくしっくりきません。多分、年長者が若者の文化を指して、否定的に言ってるように感じてしまうからかもしれません。

昔はこうだった。でも、今の若者は～ という感じに聞こえます。時代は変化するものですし、それに伴う価値観も変化していきます。その変化を指して「～世代」と言っているように感じます。

カウンセラーとして、沢山の若者と出会くと、「素敵な感性を持っているな。自分には考えつかない発想だ。時代は変化・成長しているな」と感じます。勿論、世代間に関わらず大切にすべきものはあります。そこはしっかり教えていかなければなりません。

でもZ世代からα世代。新しい感性から学ぶ事も多いです。どんな事を生み出してくれるか。楽しみでもあります。

子どもの良いところを書き出してみる

ペアレント・トレーニングというのがあります。子育てトレーニングみたいなものです。多くの親は、迷いながらも一生懸命に考え、ベストな子育てを目指して頑張っています。それでも、ときには上手くいかない事もあります。そんな時にヒントになるものがペアレントトレーニングで、いろいろなところで講座も開かれています。

トレーニングの中に、一日の最後に子どもの良い行いを書き出してみるというような方法があります。親は子どもの行動を気にするあまり、駄目な部分を注意しようとします。でも、良い部分は当たり前のように考え、意識しない事が多いです。良い行動を行ったときに、親としてどのような声掛けをしたらどうかを意識してみる事も大切ですね。

子どもにとっての居場所

昔はドラえもんに出てくるような空き地がありました。そこに沢山の子ども達が集まりワイワイやっていました。勿論、ジャイアンみたいな子やら、スネ夫やのび太みたいな子もいました。残念ながら今は地域に空地はなく、子ども達もあまり見かけません。

でも、よく見ていくと、児童館や図書館、公民館などがその役目をしているようにも思えます。また、子ども食堂などもそのような役割を持っているかもしれません。

子ども食堂には時々出かけますが、中学生や高校生・大学生のボランティアサークルなども参加しており、子ども達にとっての行動モデルになっているようです。

ドラえもんの役割をしているような学生もいました。子ども達の居場所は変わりつつあります。良く見ていくと素敵な場所もありますよ。

違うという事も大切にしたい

思春期に入ると、子供たちは自分のことを考え始めます。そのときは、他の人と比べながら、自分はどんな人なのかなと考える事が多く、その事を通して「自我」が形成される大切な時期となります。

でも、他の人と違う事に自信が持てずに、悩むことが多いようです。また、違う事を求めすぎて、頑張りすぎる子もいるかもしれませんね。違って当たり前なのに、違う事に不安を感じるという事です。何もしないで、静かに不安が少なくなるのを待つという子もいますが、ときには休む事も必要ですが、何もしないと悶々としてしまう、かえって辛い事を考えて、不安になってしまうという感想も聞きます。

カウンセラーは、何かをしていないと気持ちが落ち着かないタイプなので、絶えず何かをやっています。飽きっぽいので長続きはしませんが、意外と何かをしていると不安も少なくなるし、新しい考え方なども出てきます。

とりあえず何かを試してみる。そこから新しいものが生まれるし、自分の良さも発見できるかもしれません。やる事が見つからなければゆっくりと散歩してみるのも良いと思います。人と比べる必要もないし、自分にしかない個性を発見できるかもしれませんよ。