

スクールカウンセラーだより 8

急に寒さが厳しくなってきましたね。

子どもたちも体調を崩したり、疲れが出てきたりするかもしれません。

十分な栄養と睡眠に気を付け厳しい冬を乗り切って欲しいと思います。

「心の栄養」について、 中学生の話から

ある中学生と「食」について話をする機会がありました。

昔は土曜日でも学校がありましたが、給食はありません。

昭和の時代は共働きの家が多く、家に帰っても親はいません。

そのかわり炬燵の中に新聞にくるまれた「のり弁」がありました。電子レンジなんてない

時代、コンビニありません。でも、何となく温もりがある弁当が楽しみでした。

時代が進み、少し豊かになってきました。近くにコンビニもできてきました。

そうするとキッチンに 500 円がおいてあり、コンビニで何かを買うようになりました。

さらに技術が進歩し冷凍食品やカップ麺が置いてあるようになりました。

そんな話題になったときに、昔は「体の栄養」が足りていないが、今は「心の栄養」が足

りていないというコメントでした。考えさせられる、鋭いコメントだと思いました。

地域の力 子ども食堂から

子ども食堂に久しぶりに行ってきました。

クリスマス会として地域の高校生や大学生のボランティアと元気に遊ぶ子どもたちがいました。

スタッフの話では、中学校時代は殆ど学校に行けていなかった子が、ボランティアの高校生と出会い、進学を考えるようになり、学校に通えるようになり、高校に進み、その後福祉系の大学、そして今は大学院で学んでいるようです。

また、高校を辞めてしまった子が、子ども食堂で学び直しのきっかけをみつけ、再度進学し、今はボランティアとしてときどき顔を見せるそうです。地域の力は、子どもにエネルギーを与えたり、考えるきっかけをつかませてくれたりしますね。

冬休み、地域行事も沢山あると思います。様々な体験を積ませてあげたいですね。

社会参加の基礎

子ども達は、いつかは自分の力で生きていかなければなりません。その為に様々な経験をしたり、学んでいるわけです。赤ちゃんは、一人でベットに居られるようになると、興味のある方に手を伸ばし、周りを見渡すことで生きていく準備をします。幼稚園ぐらいになると友達と遊ぶ中でルールを学びます。

小学生になると家族の一人としての役割を持ち、社会性を身に付けていきます。ですから、手伝いは大きな意味を持ちます。3・4年生ぐらいになったら買い物で他の人との出会いを学ばせ、5・6年生ぐらいになったら公共機関で出かけたり、友達と出かけるなどができるようになりたいです。勿論、すぐにできるわけではありません。

今は、少々便利になり過ぎかもしれません。便利な事は良い事ですが、子ども達の自立も遅れているように感じます。自立が遅れるという事は、誰かに依存しなければならないという事だと思います。

スマホの管理は親の役割 但し、子どもとの信頼関係が重要

ある人と、子どものスマホ利用についての話をする機会がありました。

その方はスマホを高校生から渡したそうですが、「スマホの料金を払っているのは親なんだから、親の言う事を聞いてもらう。だから夜 10 時になったら親に預ける。」というルールにしたそうです。自分でスマホの料金を払うようになったら自分の責任で管理させるとの事です。オーストラリアでは SNS は 16 歳まで禁止するというような話題になっているようですが、それだけ問題もあるという事ですね。スマホトラブルが子どもたちの心に大きな影響を及ぼすという事をもう一度考えたいですね。

日本では親がしっかり管理する必要があると思いますが、子どもとの信頼関係を基にして、子どもと話し合いをしっかりと、ルールをつくり、確実に守らせるということが大切なように思います。

子どもの行動と環境

子ども達の行動を理解するときに、生まれ持った性格と、環境との関係が重要と言われます。生まれ持った性格は、大きく変わるものではなく、様々な経験を通して少しずつ成長・変化していくものですが、子どもが自分らしく生活するための環境は変えてあげる事はできますね。環境は日々変わっていきますし、自分で変えていく事もできますよね。ですから、子ども達を支えていくのには、生まれ持った性格を理解するだけでなくその場の環境に合わせて柔軟に対応する事がポイントになってくると思います。

いつも同じ関わり方をするのではなく、自分らしさが出せる環境にしていくことが大切ですね。

いつも落ち着きが無いとしたら、少し静かな環境に変えてみるのも良いと思います。

何をしたら良いか、計画が苦手な子には、計画票を作ってあげるのも良いかもしれません。覚える事が苦手な子はホワイトボードにメモを書いても良いと思います。子どもの性格に合わせて、柔軟に環境を変えていくという事です。

子どもの心の中の言葉を育てる 《レジリエンス》

言葉の発達は、それぞれによって違いますが、自分を励ます言葉を育ててあげたいという事です。おしゃべりな子であっても、あまり考えずに思いついたままを話す子もいます。また、人前で話すことは苦手なものの心の中ではたくさん話す子もいます。これは性格による違いなので気にしません。

自分の事や友達の事や、出来事を振り返る言葉を豊かにしてあげたいという事です。

レジリエンスという言葉が、注目されるようになっていますが、

「何があっても折れない柔軟な心」というような内容です。それは様々な経験と周りからの励まし、そして自分の言葉で振り返ってみる事から育って行くように思います。

話すことが苦手な子は絵にしても良いし、学年が上がれば文章にしても良いと思います。

自分を振り返る事、そしてポジティブに言い換えていく事、自分を励ます言葉を持つことがポイントのように思います。