

スクールカウンセラーだより 5

子どもたちにとっては、夏休みに様々な経験を重ね、一回り大きくなって戻ってくる9月。ときには不安な表情になっていたり、雰囲気が変わっている子もいます。ゆっくりと話を聞いてあげたい時期ですね。

まずは、子どもの顔を見て、安心感を与えていきましょう。ときには休憩をとる事も必要です。

長い休みに様々な思いをしてきた子どもたちです。休みの間も子どもたちは成長を続けています。今までは友達と楽しく過ごしていた学校生活が、休みに入ることで、友達とふれあえる時間がなかった子どももいるかもしれません。

たった1か月の休みですが、そこで様々な経験を重ねています。そして、学校生活の再開。大きな変化の成長・変化を見せる2学期です。

子どもたちの生活がスムーズにスタートできるように、顔を見て沢山声をかけて欲しいと思います。

親としての心配を伝えても良いですが、まずは話を聞いてあげたほうが良いと思います。

子どもたちと話をすることが、こころの安定につながりますが、少し気を付けて行かないと、親の心配が先に来て、質問や指示ばかりでかえって親子の関係を崩してしまう事もありますね。

親としての思いは大切です。それは子どもに期待をするからです。

ですからアドバイスをする事も大切です。

ただ、アドバイスが一方的になってしまうと子どもにとっては話を聞いてもらえないという思いにつながってしまいます。まずは、子どもの話を聞きながら、親としてこんな考え方もあるよ、こんな生き方もあるよ、こんな人もいるよと話してあげる事が大切かなと思います。

子どもと話をするときのコツとして

- 話を聞く人も自分を語ることが大切
 - ⇒ 親としての一方的な話にならないほうが良いと思います。
 - 親の経験や失敗談も話してあげるほうが、子どもたちも自分の失敗や、思いを話しやすくなりますよ。関わる人も自分を語ることが大切だと思います。
- 安心して話せる場を作る事も大切
 - ⇒ 片手間に話を聞いたり、賑やかなところで話を聞いたりするのではなく、落ち着いて自分の思いを話せる場が必要だと思います。
 - 日々忙しい中ですが、少し意識して話しやすい雰囲気づくりをしても良いと思います。
- 否定せずに思いを聞いてあげる事も大切
 - ⇒ 子どもたちはいろいろな思いを持っています。それを黙って話を聞いてあげる事も必要なときもあります。
 - 勿論、黙って聞いてあげた後は、親としても心配も伝えて良いでしょう。まずは、自分で考えたことを認めてあげ、それを否定せずに聞いてあげたいです。
 - そのあとに親としての思いをベースにしてアドバイスをしてあげたいですね。

- 話しをしながら、自分で課題に気が付いていく時間も大切
 - ⇒ 人にいろいろ言われて、行動を起こしても、失敗をするときもあります。
 - そんな時、自分で考えていない場合、「あんなことを言われたから失敗したんだ。」という事になります。、最後は自分で考えて行動することが大切です。

親子のコミュニケーションについて（カウンセラーとして気を付けている事でもあります）

コミュニケーションをとるときに意識しておいた方が良いかと思う事をまとめてみました。

- ① 親として聞きたいことと、子どもが話したいことは違います。
 - 子どもの話を引き出すことから会話はスタートしたほうが良いと思います。
- ② 質問は一つだけにしたい。
 - 沢山質問されたら、叱られている感じにもなります。
 - 一つの話から会話を広げていく事がポイントです。
- ③ 聴いてもらえたという喜びが気持ちの安定に繋がります。
 - 子どもは自分を語る事で自分の課題への気づきが生まれます。
 - その為には落ち着いて話を聞いてあげたいですね。
- ④ 縦の関係から斜めの関係へ。
 - 親としての一方的な思いを語らない事も気をつけたいですね。
 - まずは子どもがどう思うかを聴いてあげてからスタートですね。
- ⑤ 失敗をひきずらない。失敗は過去の話。
 - 過去を引きずらずに、さっさと忘れて、気持ちを切り替えて未来志向に考えたい。
 - 失敗をしてクヨクヨしても何も変わりません。リセットも大切です。
- ⑥ 失敗しても再チャレンジの場を確保する。
 - 悔しい思いを大切にしたいです。悔しい思いが頑張ろうという気持ちに繋がります。
 - 諦めずにリベンジしたいという気持ちも大切にしたいです。
- ⑦ 子どもの興味から学ぶ事も多い。
 - 大人が子どもの興味から、子どもの世界を知る事も大切です。
 - 子どもたちの世界はどんどん変化します。そこを知る事も大切です。
- ⑧ 一緒に楽しむ。
 - 誰でも面白そうに聞いてくれれば、もっと話したいという気持ちになります。
- ⑨ 「～が嫌い」ではなく、「～が好き」というスタンスを大切に。
 - 「嫌い」からは相手を否定する事を学びます。「好き」は相手を肯定する事を学びますよ。
- ⑩ 子どもの話すテンポに気を付ける。
 - 話し方に心の葛藤が隠れていることもあります。悩みながら話すときはゆっくりとしたテンポかもしれません。また気持ちが高まっているときは早口になる時もありますね。
- ⑪ 「いつも～なんだから」と決めつけない。頑張っているときもある。
 - 「ときどき～のときもあるよね」のほうが良いですね。
 - いつもとは限らない。しっかりやっていることもあります。それを否定しない事も必要です。
- ⑫ 「何回言ったらわかるの」と言われても、覚えるのが苦手だし不注意は治らない。
 - 何回言われて耳で覚えるのは苦手な子も多いです。書いておいてくれたら、失敗は少なくなりますよ。