

# スクールカウンセラーだより 6

毎日暑いと言いながら過ごしていた夏から、急に冷え込むようになり、体調を崩しやすくなりました。そんなときほどしっかり食べて、十分に寝て、体を動かすことが必要ですね。

## 子どもとの関係

海外の子供の関りについての資料の中に「SPELL」というのがありました。発達に課題がある子どもの支援についてですが、全ての子どもに関して共通する内容にも思いましたので、簡単に紹介します。

### ⑤ Structure 構造化

情報をわかりやすく示すことになります。一番わかりやすいのは、図や表にしてあげる事ですね。何をしたら良いか表にしてあげても良いし、作業などを「何を」「いつまで」「どれくらい」という事もわかりやすく簡単に書いてあげると、目標も立てやすいですね。

また、「良かったよ。」というメッセージも、言葉で言ってあげることも大切ですが、花丸やシールなどにしてあげると、褒められたのが残る事で余計に嬉しくなるものです。実感に繋がりますね。

### ⑥ Positive 肯定的に

褒めるという事ですね。ダメな事に罰を与えても、できなかったことを自覚するだけで、あまり効果はありません。もし、できなかったことを気づかせたいなら、何がいけなかったのかを一緒に考えさせ、考えられたことを褒めてあげたいですね。失敗から学ぶ事も出来ます。

何かをチャレンジさせ、その取り組みを褒めたいですね。

結果にこだわらず、まずはチャレンジした事。そして失敗したら、

何がいけなかったのかを考える事(考えられた事を褒めます)を大切にし、

再チャレンジに繋げていきましょうか。

### ⑦ Empathy 共感

共感の子供の目線で頑張ったことや、苦しかったこと、我慢できたこと一緒に振りかえり、次に何をするかを子どもの立場になって考えます。

共感することで、信頼関係は深まっていきますし、一緒に困難なことに立ち向かう事も出来ますね。

子どもは子どもなりの考えを持って行動します。その行動には、子どもなりの意味があります。

そこを大切にしながら、話を聞いてあげる事がスタートかもしれません。

### ⑧ Low arousal 穏やかに

穏やかに話し、刺激を少なくします。もし叱らなければならない場面があったら、声のトーンを低くして、何がいけなかったのかをゆっくり教えていきます。

大きな声で叱っても、刺激になり、声で興奮してしまい、さらにトラブルが大きくなってしまいます。あえて静かな時間をつくり、心を落ち着かせてから、ゆっくり考えさせた方が良いと思います。

一日の間に静かに読書やお絵描き、物づくりなどの時間を作っても良いと思います。刺激の多い日常です。一日に一度は心を落ち着かせる時間を作ってあげたほうが良いかもしれませんね。勿論、表情や態度も「穏やさ」を意識していきたいですね。

### ① Links つながり

トラブルがあったら一人で抱え込まないことも必要です。子どもも友達とつながり、相談できるようになったら楽になりますよ。親も一緒に、一人で抱え込まないことが必要です。おしゃべりはストレス解消になるときもありますよ。

### 時間をゆっくりと過ごす

時間は全ての人に平等に流れていますが、人によって感じ方は違います。時間に追われて、忙しい生活では、見えるものも見えなくなっていくます。ときにはゆっくりと過ごすことも必要ですね。

車を運転しなかったとき、ゆっくり歩きながら目的地まで通っていました。そんなときには、道端の草花にも目がいき、のんびりとした時間の使い方ができていたと思います。車を運転するようになり、同じ目的地に行くのにも、事故を起こさないように、歩行者や信号に目を向けなければなりません。そうすると、よそ見ができないので道端の草花には目がいかなくなりました。便利さを手に入れた分、何かを失ったようにも感じました。ときには意識してゆっくりとした時間の使い方をすることも必要かもしれません。

### 「現地に集合！！」という遠足

学校の先生をしていたときに、「〇〇時までには、目的地にグループで行動して集合！！」という遠足を رفتったことがありました。勿論、安全上の配慮はしっかり行いました。

スタートは各自の家、そしてそれぞれのグループで時間を決め、学校に集合して、目的地に行くという遠足です。今ではできないような冒険心たっぷりの遠足スタイルでした。

さて、一番早く着いたのは真面目なメンバーのグループで、集合時間よりも数時間早く、集合場所の湖につきました。ほっとした表情で、あとはのんびり集合場所で過ごしていました。最後についたのは、いたずら仲間のグループで、時間ギリギリにつきました。

さて、それぞれの時間の使い方を聞くと、最初にゴールしたメンバーは、途中で何も活動をしていませんでした。安全にゴールに着くという目標をもとに、時間を気にしながらのゴールでした。

一方、ギリギリのゴールのメンバーは、途中で歩きながら昼食をとったり、お土産屋に飛び込んだり、知らない人に話しかけて仲良くなったりと、様々な冒険をしていました。

安全を意識し、早くゴールに着こうとした真面目なグループ。いろいろ楽しみながらゴールしたいいたずらグループ。さて遠足を楽しんだのはどちらのグループでしょうか。

残念ながら、この遠足。次の年からはやれなくなってしまいました。時代とともに冒険はしづらくなってしまいましたね。

## 変化のタイミング：自分らしさの発見

子ども達と話をしていると、急に成長したな、大きく変化したなと思うときがあります。時期としては小5と中2がそのタイミングかなと思います。

先日あった中学生はマスクを外しての初めての面談。少し自信がついたのかなという感じでしたが、行動にも変化がありました。次はどんな変化があるかなと楽しみfでもあります。

思春期は自分が何者かを考え、悩む時期だと言われます。小5は思春期に入る時期として、自分の主張が始まります。中2あたりは思春期後期に入り、今まで以上に自分はどんな人になりたいかを、自分で語れるようになります。また、周りにも目が向くようになり、社会の中で自分はどうしたら良いのかも考え、ときには悩みます。

そんな時だからこそ、しっかり話を聞いてあげることが大切になります。その基盤には親子の信頼関係があります。子どもの力、能力をどこまで信じられるかがポイントですね。