

# スクールカウンセラーだより 3

さて、学校が始まり、子ども達も少しずつ新しい生活になじんできたかと思います。そうすると疲れや不安、モヤモヤ感が出てきます。そんなときこそ誰かとお話することが大切です。

**困ったときには相談するということを教えたい。**

子ども達は人を助けるということは「思いやり」や「優しさ」として意識しています。しかし、困ったときにどうしたら良いのかをあまり学んではいません。

日本では「人に迷惑をかけないこと」が大切にされます。それはとても重要なことです。でも、迷惑をかけないようにするために我慢しすぎてしまう子もいます。

ときには困ったときには我慢せずに困っているとメッセージを出せることも大切です。

困ったときに誰かに上手に相談できる子は、困っている子に対して上手に相談に乗ることができます。人は誰かを助けたり、誰かに助けられたりして生きているのですよね。家庭でも沢山お話をすることで相談することが上手になると思います。

そろそろ疲れが出てくる時期です。ゆっくりとお話を聞いてあげる時間を持ちたいですね。



**相談が上手な子は、中学校でも困ったときに上手に相談できる。**

中学校のカウンセラーからよく聞くのは、生徒は相談するのが苦手で、「相談するのは格好悪い」と考えてしまい、一人で悩んでいる子も多いということです。ただ、生徒の中には上手に相談しながら困ったことを解決している子もいます。その違いは、相談することの大切さを知っていることです。相談したことで解決した経験がある子達です。

上手に相談室を使ったり、先生に相談したりしながら解決して行って欲しいと思います。そういう経験がある子は友だちの悩みにも上手に相談に乗り、解決に繋げてくれます。



**親子ファイルを作ってみませんか 1**

さて、子ども達の成長にとって、自分はどんな事が好きで（得意で）どんなことが嫌い（苦手か）、自分の家族や周りにはどんな人がいるのかなどを考えたり《自分のことを理解する》、大きくなったらどんな大人になりたいか、どんな仕事に就きたいのか《将来をイメージする》を考えたりする事はとても大切なことと言われます。また、困ったときに相談できるような相手を見つけて、自分から相談できるようにする事も《困ったときに助けを求める事》解決する事への第1歩だと思います。

そんな事を考えて親子ファイルをつくってみませんか！

子どもが考えることは日々成長・変化していきます。その内容を記録として残しておくことは自分の成長を振り返る材料になると思います。今回は、そんな親子ファイルに使えるものを考えました。



自分の名前は・・・

名前はそれぞれ親の思いが込められてつけられています。

お父さんやお母さんから1文字もらった名前だったり、優しい子になって欲しい、健康であって欲しい、ヒーローのようになって欲しいなど色々ですが、どんな意味があるのか子ども

にとっては知りたいところです。

そこで、名前の由来を教えてください。できれば写真などを  
さん、おじいちゃんやおばあちゃん、おじさん、おばさんまで  
話題を広げていきたいです。そのことで自分は家族に大切に思わ  
れてきたこと、また自分の周りには沢山の人がいること、そして、  
いろいろな思いが繋がって自分がいることなどを感じる事が  
でき、人とのつながりを大切に考えていくようになると思います。



### ニックネーム・ファイルを作ってみよう

ニックネームはその子の特徴を示すユニークで楽しいものでありたい  
です。ただし、ときにクラスメートにネガティブなあだ名をつけられてし  
まい、嫌な思いをする子もいます。

人には長所や特技があること、ネガティブに考えずにポジティブに考  
えることが大切（リフレーミングする）ということも教えることも含めて、  
友達や先生のニックネーム・ファイルを作ってみるのも良いかもしれませ  
ん。大切なことは友達の良さを探すことで、人の見方を変えていくとい  
うことですね。



### ほめほめ大会をしよう

ニックネーム・ファイルづくりにも関係しますが、親子で交互に良いところを一個ずつ言  
い合っていくのも楽しい活動だと思います。そのことで自分の良さにも気がついていき、自  
信も高まっていくと考えます。また、お家の人や友だちの良さを交互  
に言っていくのも良いかもしれません。友達の良さにも気がつくよう  
になり、人への思いが優しくなり、行動も優しくなっていくように思  
います。親子の関係も変わると思いますよ。



### 自分の好きな洋服はどんな洋服？家族の好きな洋服はどんな洋服？

洋服には、おしゃれに対する様々な思いやこだわりがあると思います。  
おしゃれには無頓着なお父さんでもこだわった小物があるかもしれま  
せん。おしゃれは自分を知る事にも繋がるものです。

子ども達とどんなおしゃれが似合うのか？お父さんはどんなかっこう  
が似合うのかな？おじいちゃんがこだわっている小物にはどんな思い出  
があるのかなど、いろいろな話題の広がりが生まれると共に、自分は何が  
似合うのかな、周りの人は自分をどのように見ているのかなを確認する場  
にもなると思います。ときにはカタログ雑誌などを見ながら話をしても良  
いと思います。また、絵を描きながらファッションの話をしていても良いかもしれません。



今回は、少し疲れが見え始める時期なので、悩んだときには相談しましょうということを書  
きました。お話をするときには、話を聞いてもらえる存在が大切になります。ちょっと手  
を休めてゆっくりお話を聞いてあげたいですね

親子ファイルづくりということで自分や家族のことを考えてみましょうということも提案  
しました。次回もこの続きでアイデアを考えたいと思います。皆さんのアイデアもありまし  
たら教えてください。共有化していきませんか？」