

スクールカウンセラーだより 1

スクールカウンセラーの齋藤と申します。

新型コロナウイルスの関係で学校が始まるまでには、もう少し時間がかかりそうです。各ご家庭では様々な心配が有ると思いますが、少しでもお役に立てればと思い、カウンセラーだよりを作成しました。参考になればと思います。内容について、質問やご意見がありましたら担任の先生に伝えてください。改めてご返事いたします。どうぞ宜しくお願いします。また、ご家庭で実践されているような内容がありましたら教えてください。参考にさせていただきたいと思います。

まずは自己紹介です。

最初からイレギュラーなスタートになってしまいましたが、校長先生をはじめ、学校の先生方の協力で、何とかスタートが出来ましたが、これからいろいろ考えながら進めて行こうと思います。

もともと小学校の教員でしたが、不登校や障害がある子のカウンセリングや保護者支援を中心に活動していました。後半は発達障害傾向の子どもとの関わりが中心になっていました。

現在は他の地域で幼稚園から大学まで関わっています。また、お医者さんや福祉関係者、民間のスタッフの仲間と共に子ども達が生き生きと生活できるための方法を考えています。

カウンセラー自身、どちらかという考える前に動いてしまうタイプです。その為、小学校の頃は忘れ物のチャンピオンで、落ち着きがない子とよく言われました。また、勉強は英語や数学が苦手でした。よく考えると、記憶が弱かったのだと気がつきました。その分、外で遊ぶのは大好きでした。上手ではないですが絵や工作も好きでした。

カウンセラーになり、様々な子ども達と出会いましたが、「どの子も一生懸命なんだよね。」と感じます。そんな子ども達の笑顔が多くなればと思います。宜しくお願いいたします。



ゆっくりお散歩でもしませんか？

学校がお休みの間、時間は沢山ありましたが、何となく気持ちが落ち着かないまま、季節はすすみ春が終わりそうです。

いつもなら学校帰りに気にしていた道ばたの花にも気がつかずいたような気がします。少し時間があるとき、子どもと一緒に散歩でもしませんか？ 子どもに歩調を合わせて歩くだけでも、子どもにとっては楽しい時間です。サイクリングでも良いかもしれませんね。あるお母さんは、散歩中に、スマホでお花や山の写真を撮りながら、子どもと沢山お話をしながら歩いていました。一緒にジョギングをしている方もいました。子どもにとってペースを合わせてもらえるのは、自分のことを見てくれているという思いから安心感に繋がっていきます。



お手伝いは褒めてあげるための材料になります。

お手伝いをさせたいですね。1歳の赤ちゃんでも自分のおむつを持ってくるというお手伝いができ、お母さんに褒められることで自分の役割として頑張れるようになると思います。

最初は面倒がる子でも褒められれば嬉しくなるものです。ちょっと難しいかなと思える事のほうが、チャレンジ精神がくすぐられ、やる気になるかもしれません。

家族の一員としての毎日のお仕事にしても良いと思います。

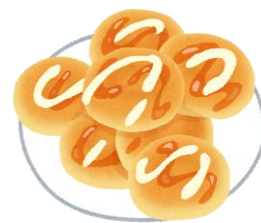
お手伝いをさせる目標は「褒めて自信を持たせるための材料作り」であって、「失敗を叱かって自信を失わせるための材料作り」では無いと言うことを確認しておきましょう。失敗は誰でもします。そのなかでどうすれば良かったかを考えさせる事がポイントです。そして頑張ったら、ご褒美シールを使いましょう。シールが溜まったらご褒美としておいしいものでも一緒に食べましょう。ご褒美の内容は美味しいものでも良いし、高学年ならお小遣いをあげて自分で管理させても良いと思います。ゲームの時間と交換でも良いと思います。



ご褒美シールは、お母さんバージョンも作りましょう。

お母さんも毎日頑張っています。お母さんも自分にご褒美シールをあげて10枚たまったらおいしいケーキでも食べましょう。

評価は自分でしても良いですが、子どもに評価させても良いと思います。子どもにとっては、いつも評価されている立場から評価する立場に変わると言うことで物事を正しく見る力が育つかもれません。また、親子の豊かな会話につながると思います。



一緒に料理をしましょう。

幼稚園や保育園での年長さんの目標は、自分で簡単な料理を作れ、お母さんがいなくても困らないようにする事という人もいます。ですから、できれば包丁や火を使わせたいです。でも、怪我や事故になっても困ります。ピューラーと電子レンジでOKです。そして一緒に「味見」をしましょう。つまみ食いもOK。お母さんと一緒に二人の秘密の共有も嬉しいですよ。



女の子にはおしゃれカタログでファッションのお話を。

女の子には一緒にファッションの話をしたいですね。もちろん買うことはしません。親子で何がお互いに似合うかをお話するもの楽しい時間です。

高学年になると自分のことを考えることが大切になりますが、そのきっかけとして、自分はどんな洋服が似合うのか、どんな好みをしているのか、また、まわりからどのように見られているのかなど、客観的に自分を考えるきっかけにもつながります。

もちろん、男子もOKです。おしゃれに興味が無い子はその子にあった内容の雑誌をもとにおしゃべりを楽しみたいですね。その子の思いや個性を大切にしながらも、お互いの思いを話していき、様々な考え方や見え方にも気がつかせていくことも大切になりたいですね。



今は、新型コロナウイルス対策のために、今までとは違う時間になっています。

今までとは違うというのは誰でも不安な気持ちになりやすいです。

でも、新しい事を作り出せるチャンスとも考えられます。

カウンセラーとしても学校に伺って子ども達と一緒に考えて行くのがいつもの姿ですがそれができません。いつもと違う新しい方法を考えていくチャンスだと思います。

何かアイデアがありましたら教えてくださいね。