

スクールカウンセラーだより 1

スクールカウンセラー 齋藤 光男

スクールカウンセラーの齋藤と言います。最初に自己紹介です

初めての出会いになる方もいますので少し自己紹介をします。



もともと小学校の教員でしたが、学校で上手く行かないことが多い子や、悩んでいる子と一緒に過ごしたり、障害がある子のクラスと一緒に学んだり、保護者と一緒に子どものことを考えたりなどの仕事を中心に活動していました。

現在は他の地域で幼稚園から大学まで関わっていますが、先生方や地域のお医者さん、福祉に関わる人、民間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、落ち着きがないほうで、失敗も数々ありました。また、勉強も苦手でした。よく考えると、覚えることが苦手な事に気が付きました。その分、外で遊ぶのは大好きで、いつも動き回っていました。絵や工作も好きでした。今でも落ち着きは無く、絶えず動き回っています。

さて、自己紹介をするには自分の短所や長所を知らなければなりません。失敗が多かった事や、記憶が弱くて勉強が苦手だった事など自分の苦手な事や弱い部分を話すのは少し勇気がいりますね。

人は自分の短所は気が付きますが、自分の長所となるとなかなか気がつかないものです。

だけど、誰にでも長所はあり、それに気が付いたら自信をもって行動できるようになると思います。一緒に「良いところ探し」ができたらいいなと思います。

よろしく願いいたします。



褒めることで子どもを育てたいですが・・・(1行メモ)

子育てを考えて行く方法として、ペアレント・トレーニングというのがあります。ペアレント・トレーニングではいかに

子どもの誉めるところを見つけるかがポイントとなりますが、なかなか見つからないものです。

カウンセラーはクラス担任をしていた時期に、子ども達がどんなことをしていたかを思い出すために、一日の終わりにひとり一人の様子を1行だけメモを書くようにしていました。そうすると残念ながら何をしていたかが思い出せずに書けない子もいました。そういう子に次の日に意識的に声をかけるようにしていました。そうすることで、子どもたちの様子が見えるようになっていったように思います。メモを1行も書けないという事は、子どもを見ているようで見ていなかったという事になります。その気づきが次の日の子どもへの言葉かけに繋がっていくと思っていました。

親が子供を褒めようと思っても、褒めどころが見つからないときは、子どもが何をしていたかを1行メモに書いてみても良いかもしれませんよ。書き出すことで、意外と褒めどころが見つかることも多いです。それを続けていくと、褒めどころも見つけやすくなるのではないかと思います。

感情で怒らないようになりたいですね。(6秒ルールを意識してみませんか)

褒めて子どもを育てたいという思いはあるものの、ときには「これぐらいできないの!」「何やっているの!!」と感情をぶつけてしまう事もあります。カウンセラーも短気なほうなので担任時代は、「いい加減しなよ!!」と怒ったことは数知れません。でも、怒った後、なんであんな怒り方をしてしまったのかと落ち込んでしまう事が多かったです。

人はイライラすることもあります。だから感情のコントロールが必要と言われるます。

怒りのコントロール(アンガーマネージメント)の中に「6秒ルール」というのがあります。

6秒の間を持てば、怒りも静まってきて、感情的に怒ることはなくなるという話です。

イライラして感情をぶつけてしまい、後悔することにならないように、深呼吸をするなど「6秒ルール」を意識しても良いかもしれませんが、それでも怒ってしまったときは、間を取ってゆっくりと「さっきはゴメン」と素直に思いを伝えると、子どもも素直にいろいろ話をしてくれると思います。

お手伝いでの失敗は声掛けの絶好のタイミング

お手伝いをさせて欲しいとよく言われますが、お手伝いは相手の気持ちを考えたり、状況を考えて何をしたら良いのかを考えたりする力を育てるからです。社会性のもとを作るわけですね。ただし、一生懸命に行ったお手伝いでも時には失敗します。



学生に「子どもがお茶碗を拭くお手伝いをしていたときに、手が滑って、茶碗を割ってしまったとしたら、子どもにどんな声掛けをする？」と質問をしたことがあります。多くは「大丈夫？」と声をかけると回答がありました。でも「何やってんの！」と怒ってしまうという回答もありました。勿論、多くは自分の体験から考えたものです。

「大丈夫？」は子どもが怪我をしていないかが心配になっての言葉でしょう。

「頑張ったの失敗」これは誰にでもある事です。

頑張った気持ちを大切にしながらも、「君を心配しているよ。」というメッセージですね。

一方「何やっているの！」は、失敗という結果だけを見ているように感じます。

お茶碗のように、形のあるものはいつか壊れます。

それより頑張ろうとした気持ちを認めてあげたいですね。

目に見えないものこそ大切だということを教えてあげたいですね。



年齢相応の経験値が自信につながる

子どもたちと関わる仕事の中で、様々な人と出会いますが、熱心な方の中には子どもに失敗をさせたくないという思いが強くなり、その子を守っていこうとする方もいます。

発達を考えると赤ちゃんや幼児ぐらいまではあまり失敗をさせたくはありません。笑顔で見守りながら安心感を持たせたいです。ただし、幼児になると失敗から、自分は何が得意で、何が苦手かを知ることができるようになります（自己理解）。そして友達との関りの中で自分はどの行動したら良いのかを知るという事が大切になってきます（社会性）。

失敗から学ぶ事ができるようになるという事ですね。

ですから豊かな経験は大切になります。逆に年齢相応のことができないと自信は高まらないと言われます。



不安なニュースの子どもへの影響

残念ながら、テレビでは世界に起きている悲惨なニュースが毎日のように流れています。その為、気持ちがネガティブになり不安定になっている人も多くいます（共感疲労）。

子ども達も同様で、鬱的な感じになっている子も増えているようです。

世の中に起きていることをしっかり考えていく事も重要ですが、それには正しい判断力が伴わないと、気持ちが保てなくなっていきます。大人であっても悲惨な映像を見ると気持ちは不安定になります。子どもたちには、まだ映像としてはあまり見せたくないですね。

季節は春になりました。気分転換に少し春探しの散歩でもしませんか。



戦闘系のゲームをしている子たちは、少しそのゲームから離れたほうが良いかもしれません。

ある調査で、戦闘系ゲームではスイッチ一つで破壊された物の復活ができるために、命も復活できると考えている子もいるとの事でした。

実際に起きているのはゲームではありません。スイッチで復活できませんよね。

