

令和4年11月吉日

保護者のみなさまへ

池尻小学校 PTA会長 大國 あゆみ
人権学習部部長 藤澤 由美子

第1回 人権学習会報告書

晩秋の候、皆様には益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、第一回人権学習会を開催いたしました内容をまとめましたので報告します。

記

- 1 実施日時 令和4年11月8日(火) 午前10時30分～11時30分
- 2 場 所 池尻小学校1階 多目的室
- 3 講 師 スクール・カウンセラー 佐野 俊和 先生
長年心理療法に携わり、無意識と身体への関与によって心の深い層での変容が起こり、根本的な行動変容が起こることを目指して、研究と普及に尽力されています。
- 4 テーマ「子どもが学校へ行きたくないと言ったとき」
～どう考える? どう対応する?～
- 5 内 容 「学校へ行きたくない」と思うことは、誰にでも起こり得る気持ちであり、子どもがその様に伝えてきたときには、まず親自身が心を落ち着けて冷静になり、話を聴いて状況を把握する必要がある。そのための方法と考え方をお話いただきました。

〈心を落ち着ける方法〉

① ボトルルーティーン

- ① 自分のネガティブな気持ち、感情、自分の価値観・考えを体に感じる。
- ② 利き手で2リットルペットボトルの口を持つイメージをする。
- ③ そのペットボトルに利き腕を通じて、ネガティブな気持ち・感情・身体感覚の体の感じ、自分の価値観を流し落とす。もし怒りを感じたなら、それを最初にペットボトルに入れる。他のネガティブな感情・身体感覚、自分の価値観は別のペットボトルに入れる。それぞれ、2本、3本と増やしてよい。

- ④ まず、「怒り」のペットボトルを何らかの形で全て燃やしてしまうイメージをする。(怒りにくっついて同じペットボトルに入っていた他の感情・身体感覚があれば、それも燃やしてもよい。)
「怒り」以外のネガティブな感情・身体感覚、自分の価値観のペットボトルは、蓋をして、どこか遠くに置くイメージをする。

② 他の怒りの鎮め方

深呼吸、水を飲む、好きなものを食べる。(和田秀樹)
間を置くことの大切さ。

③ ストレス解消にはバタフライハグ

- ① ストレスなことを思い浮かべ、ネガティブな気持ちや体の感じを感じる。
- ② 腕を胸の前で交差させ、肩甲骨端の下の窪み(他の場所でも効果的ならそこでも良い)を、左右交互にタッピングする。往復25回程度。
- ③ 深呼吸をする。
- ④ ストレスなことを思い浮かべまだネガティブなものが残っていたら、②～③を繰り返す。ネガティブなものを感じなくなるまでこれを繰り返す。

④ 落ち着いたなら、子どもが行きたくない気持ちに寄り添って話を聴く

子どもが0～2歳くらいの時に接していた自分の姿勢を思い出すと良いかもしれない。全面的に子どもを認め、子どもが何を感じ、何を欲し、どうしてやればいいのかに集中できていた場合が多い。

6 アンケートより抜粋

- ・ボトルルーティーン、半信半疑だったが思った以上にすっきりした。子どもの話を聴く姿勢で、0～2歳の時に接していた自分を思い出すだけで優しい気持ちになれて気持ちが落ち着くのを感じた。
- ・無理矢理に行かすのではなく、子どもの話をよく聴く事がとても大切なのと、共感して寄り添うことが大事だと思った。今までは自分の意見が先に出ていたので気を付けたいと思う。
- ・一番大切なのは、母である自分が心穏やかに毎日楽しく過ごすことだなと感じた。
- ・ボトルルーティーンは、うまく出来なかったが、家でもイメージして実践してみたいと思った。「学校は行くものだ」と思い込んでいるところがやっぱりあるので、子どもの話を聴いて寄り添っていきたいと思う。

7 まとめ

子どもの言いたいときにしっかり話を聴く姿勢を作れるように、今回の学習会で学んだ手法を取り入れ、心を落ち着かせられるようにしていきたいです。また、子どもが話しやすい関係を日頃から築いていくことも大切だと改めて思いました。