

# スクールカウンセラー便り

2023年3月

～ 6年生 ご卒業おめでとうございます 号 ～



鴻池小学校スクールカウンセラー 中本 真美子

## 不安についてのおはなし

6年生はいよいよご卒業ですね。 ご卒業おめでとうございます。

「中学校」という新しい場所への不安と期待…、多くの6年生の方々が、そんな思いをかかえているようです。

私は中学校でもカウンセリングをおこなっていますが、ある中学生が「中学入学時の戸惑い」について、教えてくれました。

「全教科、別々の先生の授業」 「定期テストや課題の提出」 「部活や先輩との交流」

「図書の授業がない」 「友達やクラスの子が、先生の前で態度が違う」 など…

これはほんの一部ですが「小学校と中学校との違いがたくさんあり、悩みも増えた」そうです。

新しいことに挑戦するからこそ、人は成長できるのですが、新しいことには、不安や恐怖（怖い気持ち）、戸惑い（どうしたらいいかわからない気持ち）がついてまわることがあります。

不安を持つことは、悪いことではありません。

それだけ、いろんなことを想像できる力がある証拠でもあります。

とはいえ、不安な気持ちを抱えていることはしんどいことですね。



## 不安な気持ちがある時は・・・

\* 実際にやってみるまでは、不安はなかなか消えにくいものです…。

\* 「イヤだな」や「どうしよう」等、ネガティブな感情や不安を無理やりおさえたり、なくそうとしすぎない。

→ 自分の感情（気持ち）を、自分で肯定（認める）ことがまず大切です。

「自分は～と思っているな」と、自分を客観視（客観的に見る）ことも大切。

「ネガティブな自分はダメだ…」と思わない！



\* 最初から「(完璧に) うまくやろう」、「失敗せず、ちゃんとやろう」と思いすぎないように…。

→ がんばりすぎると、しんどくなってしまうことがあります。うまくいかないことやわからないことがあるても、「じゃあどうしたらいいかな」と考え、人に意見をきいたりしながら、少しずつできるようにしていくことが大切。「失敗は成功のもと」です。

\* 自分の好きなこと、大切にしていることを楽しむ。

→ 自分に自信をもったり、自分の気持ちをリフレッシュするにはとても大切。

\* 人に話す（相談してみる）

→ 信用できる人（家族、友達、先生、カウンセラーなど）に相談してみる。話すことが、すぐに不安や問題の解消にはならないかもしれません、新しい考え方やヒントが見えたり、力や安心感が得られることがあるかもしれません。



## 保護者のみなさま

6年生の保護者のみなさま、ご卒業おめでとうございます。

保護者のみなさまにおかれましても、お子さま同様、中学校生活への期待と不安をお感じになられていらっしゃるのではないでしょうか。

ご自身に不安や期待があると、つい「～したら？」「なんで～しないの？！」など、口出ししたくなることもあるかもしれません。人間にあって、不安や心配を抱えておくことはとてもしんどいことです。しかし、お子さんご自身が何よりも不安や期待の狭間で、葛藤されていることも考えられます。

「親は親の考え方」として抱きつつ、お子さんの気持ちや「どう思う？（どう考える？）」等、お子さんの考えに耳を傾け、できるだけ「対話」をしていくことも心がけて頂けたらと思います。お子さん自身が「向き合ってもらっている」と感じ、自己肯定を引き上げ、少しずつ、「自分で対処（判断）していく力」を育んでいくこともあります。

冷静に向き合うことは、親子共にとって、そう簡単なことではありませんが、互いが少しずつ、対話を通して「気持ちをこころにしていく」中で、お子さんが「自分にできること」や「不安なりにどうしたらしいか」を考え、ご自分の力で様々なことを乗り越えていかれることをお祈り申し上げます。