

スクールカウンセラーより

2022年3月 鴻池小学校スクールカウンセラー なかもと まみこ 中本 真美子

こんにちは、スクールカウンセラーの中本（なかもと）です。
いよいよ学年の終わりが近づいてきました。今年度もコロナ感染症がなかなか収まらず、様々な影響を受ける日々をお過ごしだったかと思います。
感染対策等、様々な配慮や制限が多い中、お子さんの様子や保護者のみなさんご自身の生活において、知らず知らずのうちにストレスや「しんどさ」が重なっておられることもあるのではないのでしょうか。
少しずつ季節も春に近づいていますが、なかなか気分が晴れなかったり、不安が高まっておられることもあるかもしれません。
今回は、私自身が、多くの方々とのご相談や、昨今の世の中の状況から感じたことをお伝えし、みなさんの日々の生活の中で、少しでも気持ちや状況が軽くなるようなヒントになればと思います。



「自分はだめだ」という子

相談で多くのお子さんや保護者の方々とお会いしていると、「どうせ（自分は）できない」と口に出したり、口に出さずとも心の中にそんな思いを抱え、周りとの関わりや日常生活でトラブルが生じてしまうことも多いように感じます。

いわゆる「自己肯定が低い」状態なのかもしれませんが、よく言われる「褒める」や「自分を肯定する（受け止める）」というだけでは、なかなか変化につながっていかない…。本人も周りも気持ちをやきもきとさせ、トラブルや様々な出来事が重なり、煮詰まっておられることも多いように思います。

また「褒める」ことだけでは、お子さん自身が「褒められるためにする」「褒められたからいい（褒められないからだめ）」等、自己肯定が他者（親や先生、友達等）からの評価が基準となってしまう可能性も生じてしまいます。

自分で考える力、自分でできる感覚、自分の力を信じる大切さ

少し前に大ブームとなった漫画「鬼滅の刃」には、私たちの生活や生き方のヒントとなることがあったように思います。

主人公の「炭治郎」が、鬼との闘いの最中『考えろ、考えろ』と自分に言い聞かせ、鬼とのし烈な戦いの危機を乗り越えていきます。ただ『考えろ』と自分に言い聞かせるだけではなく、相手を観察し、状況を自分で把握しながら戦い方を模索して、試行錯誤しながら乗り越えていきます。

また、「カナヲ」という自分で物事を決められない女の子に対して、「炭治郎」は「人は心が原動力だから」「心はどこまでも強くなれる」と自分の心で感じたことを、自分で決めていくことを「カナヲ」に促し、自主性が生まれていきました。

つまり、「自分で状況を観察し、自分で考え、行動してみる」ことが、「自分でできる感覚（自己肯定）」を育てていくうえで大切なことではないでしょうか。

最初からうまく自分で判断したり、すぐに行動できるようにはならない・・・

ただし、ご相談等を通じて感じることは、「そう簡単に、考える力や行動（自分をコントロールする力）は身につかない」ということです。決して、諦めや否定的な意味ではなく、子どもさん本人が、時間をかけながら「経験を積んでいくこと」を、周りが支え、少しずつ自分で経験を積んで「自分の考えや力で行動している実感」を得ること、そして「自分でもできる」という感覚につなげていくことが大切ではないでしょうか。

支えるあり方

*まずは自分で考えさせてみる

本人の考えを聴いてみる。「どうしてみたいか」「どう思うか」など、責めたり試すのではなく・・・。

*疑問や気になることについて一緒に対話する

大人は、おとなの視点や様々な経験上、子どもさんの考えに対して意見を述べたくなることもありますが、あくまでも子どもさん本人が「気が付く」ことが大事。

*すぐに結果（成果）を求めない

試行錯誤、失敗経験や、少しずつ成長していくことを大切に。

（あいまいさを受け入れることは、人は何より耐えがたいことではありますが・・・）



自分の力を信じさせる；信じること

保護者のみなさんにとっては、お子さんに対して期待する気持ちや望む思いもあり、

「炭治郎」のように「自分で考えたらいよいよ」と（冷静に…）言い難いこともあるかと思います。

「鬼滅の刃」の「炭治郎」は、途方もない戦いに怖気づいたとき、「それでも俺は今自分にできることを精いっぱいやる」と、心を奮い立たせ、鬼の様子を観察し、戦いの手立てを見出していきました。「勝つ」ことだけに意識がいくと、つい相手の様子や自分にできることを見失ってしまうことがあるのかもしれない。

私たちも、先のことを憂^{うれい}いだり、うまくいかないことが重なったり、「だめだ」と思うことが続くと、冷静さを失ったり、視野が狭くなってしまうこともあるかもしれません。「うまくやる」ことや、「ちゃんとやる」ことに気持ちがいつてしまい、何をどうするか具体的なことを見落としていることもあるのかもしれない。

そんなときに、お子さんを観察して、保護者の方にとっても「いま、自分にできることはなにか」と考えたり、お子さんとの対話のキャッチボールの中で手がかりを見出してみることは、いかがでしょうか。