



スクールカウンセラーより保護者の皆さまへ



令和2年10月12日 スクールカウンセラー 安出 香織

すっかり秋めいた空気になりました。

学校再開した当初は、“意外と”みんなが頑張って、いろいろな生活のちがいや、新しい生活に取り組んでいたように思います。あくまでいちスクールカウンセラーとして、いろんな学校へ行っている中で感じたことですが、いつもなら5月～6月くらいに出てくる、“慣れてきたから見える【不満】や【不安】”が、今年度は2学期になってから出てきているように感じます。

今になって疲れや不安を大きく感じる人は、大人でも多いのではないのでしょうか。

保護者の皆さまも、ご自身の心身のケアのために、十分な休息やリラックスをころがけてみてください。ささいなことでも、ことばにして、誰かに話してみてください。



お子さまへの声かけのポイント

「新しい生活様式」として“今までとはちがう”生活への変化を求められています。

そのような中で、保護者の皆さまも「あれをしてはダメ」「これもダメ」と、子どもたちに制限や禁止を伝えることばをかける機会が多くなってはいないでしょうか。

☆否定形・疑問形のことばの特徴☆

「〇〇しないで」と言われたら、批判されたように感じて、とっさに反発したり、おどおどして言い訳したりしてしまいます。「なんで〇〇なの」と疑問形で言われた場合も、言葉につまる人が多いのではないのでしょうか。

疑問形なので、脳はとっさに「なぜなら」という答えを出そうとしてしまいます。

言った方は理由を聞きたいわけではない場合が多いので、「だって…」と言われると、

口答えされたように感じてしまい、さらにイライラしてしまいます。

否定形や疑問形の言葉は、言う方も言われる方も心のバッテリーがすり減るのです。

もちろん、命にかかわるようなことや他者を傷つけるような行動には、はっきり短く『NO』ということも必要です。

でも、それ以外のことは、できるだけ肯定文で伝えるようにしてみるといいかもしれません。



☆声かけのポイント☆

1. まずはゆっくり深呼吸。

怒っていても、自分の気持ちをコントロールする時間を作ります。

口調がトゲトゲしないように気持ちを落ち着けます。

これが一番
大事なポイント
かも！



2. してほしい行動を肯定形で伝える。

月齢が小さいお子さまは、善悪の判断が未熟でいたずらをすることもあります。

「床に落書きしないで」「なんで床に描いちゃうの!？」と伝えるより、「紙に描こうね」と伝えることで、素直に行動に移しやすくなります。

中学年以上のお子さまなどは、ゲームや動画を見る時間が増えているご家庭も多いのではないのでしょうか。

「ゲームばかりしないで」と否定形で伝えるより「一緒にトランプしよう」と、別の行動を提案します。

他の活動で楽しい時間を過ごせるよう意識することが、依存を防ぐためにも大切になってきます。

3. 「なんで」は、最後に持ってくる。

やめてほしいことを伝えたくて「なんで〇〇したの」と言ってしまうのは、逆効果であることは上に書いてある通りです。

本当に理由を知りたい場合は、「なんで」といった疑問符は最後に持ってきてみましょう。

「〇〇するのは、どうして?」と聞いた方が、相手は怒られていると感じにくく、気持ちを話しやすくなります。



なかなかすぐにはできなかったり、うまくいかなくてもいいんです。
少し意識してみて、日々の声かけのヒントにしてみてください。



次回のスクールカウンセラー来校日は、12月2日(水)です。

今年度は以下の日程で来校予定です。

12月2日(水)、2月10日(水) 時間:9:30~15:50



予定は変わることがあります。ご相談のご予約は、学校までお問い合わせください。

花園小学校 ☎ 048-584-0478