

## スクールカウンセラー便り No2

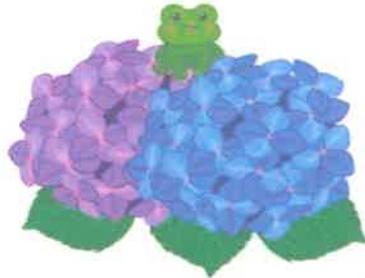
6月になりました。

紫陽花の花がきれいです。ユリの花のつぼみも膨らみ始めました。人の世の動きに関係なく、自然の時計は、たんたんと針を進めています。

日本には日暮(ひぐすり)という良い言葉がありますが、時間の経過とともに、大問題と感じている今現在の困りごとも、数か月・数年・十数年の後には解決していることが多いのではないでしょうか。

子育ては百年の計です。人が百年生きる現代においては尚更、長い目でお子さんの成長を見守っていきたいですね。

とは言え、頭ではわかっていても、子育てに悩みはつきもの。気になることや心配なことがありましたら、小さなことでも結構です。気楽な気持ちで相談室をご利用ください。



### <遠回りでも子育てで大切にしたいこと>

#### ◎自己肯定感を育む

人は、自分に自信を持って何かに取り組むとき、最も良い成果を出せるのではないかでしょうか。この自分に対する自信は、一朝一夕には育ちません。毎日の生活の中で、少しずつ育まれていきます。

「人は人を浴びて人となる。」と、伊勢崎市の精神科医、飯島幸生先生が言っていますが、育っている最中の子供たちにとっては、周囲の大人的関わり方が、ダイレクトに自分の評価の元になります。

自分は誰かの役に立っている。自慢できることがある、といったポジティブな自己評価が自信の元になっていきます。

どうかご家庭では、「手伝ってくれて助かった。」「こんなことをしてくれて(言ってくれて)ありがとう。」「もう、こんな事ができるようになったのか。嬉しいなあ。」など、良いことをてくれた時に、すかさずプラスの言葉をかけてあげてください。

その際、アイメッセージ(自分の気持ちを表す言葉)とプロセスを褒める視点をお忘れなく。

## ◎ チャレンジする気持ちを応援する = 間違いや失敗を受け入れる

間違いや失敗は成長のチャンスです。子供は多くの失敗、試行錯誤を繰り返す中で、成長していきます。というより、間違えることこそが子供時代の特権です。「失敗は成功のもと」というメッセージを伝え、失敗しても自己評価が下がらないようサポートしてあげてください。そして、失敗をおそれず、何にでも挑戦していく気持ちを応援してあげましょう。

## ◎ 自己決定の機会を与えましょう

生活の様々な場面で、子供たち自身が自分で決める機会ができる範囲で増やしてあげてください。最初は、幾つか選択肢を与えて、自分が選ぶ、といったことでも良いのです。例えば、「今日履く靴下、これにする？それともこっち？」など、小さなことでも自分で決めさせるのです。自分で決めた事には意志と責任が生じます。

人は、意思決定をする経験を積むことで、自己信頼感が高まるのです。逆に言うと、何でも人に決めてもらって、意思決定の奪われた環境に居ると、自分で決められないばかりか、問題を人のせい(親のせい)にする恐れも。

これから子供たちが生きていく世界は、私たち大人には想像もつかないような、多様で複雑な価値観の交錯する世界になっているかもしれません。

私たちにできることは、どんな困難な状況にあっても、子供たちが自分の力で困難に立ち向かい、他人と共に感し合い、多くの人と協力しながら、問題を解決していく力をつけてあげることなのではないでしょうか。

その土台となる力は、生まれてから最初に出会う大人、ご両親はじめお祖父ちゃんお祖母ちゃんなどの保護者の皆さんや、兄弟、といった基本のコミュニティーである家族の中で育つと言っても過言ではありません。未来を生きる子供たちが、自信をもって自分の能力を最大限に発揮できますように。

本校のスクールカウンセラーが少しでも皆さんのお役にたてますよう。一緒に子育てを考えていきましょう。

(SC 中村)

