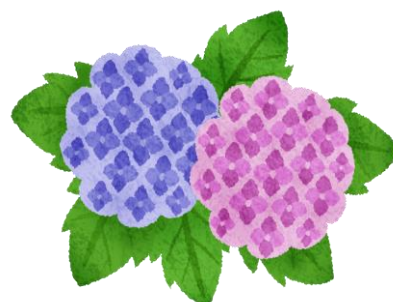


## スクールカウンセラー便り No2

### 1学期の折り返し

紫陽花の美しい季節となってきました。入学・進級後の2か月が過ぎ、新しい環境には慣れてきましたか。自分らしく学校生活が楽しめていますか。

もし、少しでも不安なことや困ったことがあったら、周りの人に相談してみましよう。友だち、家族・先生そしてもちろんスクールカウンセラーもいます。



残す1学期の相談日は次の通りです。

6月 4・18日      7月 2・16日      （隔週水曜日）

さて「助けて」と言う人は心の弱い人と思いがちですが、実はその反対です。「人のことが信用できる」という、ある意味、心の健康な人だからこそSOSが出せるのです。

### 『助けて』は勇気の言葉

困った時にSOSが周りの人にいつでも出せるようになるためには、勇気の力が重要です。

「恥ずかしい」「迷惑かけちゃう」「強くならなきゃって思う…」そんな気持ちは誰にもあります。けれど助けてと言えることで自分のことを「わかってくれる人」がみつかるチャンスかもしれません

「ちょっと聞いて欲しいことがあるんだけど…」  
「今、ちょっとしんどいかも。」



保護者の皆さまへ

## 「助けて」が言える力を育てるために



### その1 言葉の力を育てる

発達に課題を持つ子供たちは「ヘルプの出せない子どもたち」と言われています。困っていることを言葉で表せないからです。その結果、お友達に暴力をふるってしまったたり、泣き叫んでパニックになってしまったたり。周りの人は、急に怒り出したり、手が出てしまう子に対して、扱いづらい手のかかる子、というレッテルを張りがちです。こんなお子さんには、気持ちを言葉にする練習が大切です。

遠回りのようですが、幼い頃なら絵本の読み聞かせ。少し大きくなったら図書館で本を借りて、内容について感想を話し合う。普段から声かけを頻繁にして、気持ちを聞いてあげるなどが効果的です。

そうは言っても仕事や家事で忙しい保護者の皆さま。忙しくて親子の時間が足りないという場合は、親子で交換日記などいかがでしょう。

とにかく親子の言葉によるコミュニケーションの充実が、心の健康にとっても大切なのです。

### その2 子どもの気持ちを受け止める

私たち大人にとっては「そんなことで？」と思うようなことで子どもたちは困っていたり、悩んでいたります。直ぐにアドバイスをしたくなると思うのですが、そこはちょっと我慢。「そう感じたんだね。」と、まずは子どもの気持ちを受け止めましょう。いつも気持ちに共感する姿勢が、安心感を育てます。

お父さんやお母さんから、ダメな自分が否定されない、という安心感は、子どもが家の外で頑張るための最も大切なパワーの源でもあります。

「助けて」と言えることは弱さではなく、信頼の現れです。子どもたちが安心して自分の気持ちを表現し、周りと繋がっていけるよう学校と家庭と一緒に支えていきたいですね。

スクールカウンセラー 中村 和子

