



そうだんしつだより



No.2

平成 25 年 6 月 7 日
 練馬区立大泉北小学校
 スクールカウンセラー
 山田 真利子
 心のふれあい相談員
 篠川 歴

みなさんが力いっぱい取り組んだ運動会が終わりました。相談室やろうかですべてお話をするときのみなさんとは、また違った表情がたくさん見られた運動会でした。競技が終わったあと「見た？」と声をかけてくれるみなさんの顔がとても印象的でした。さて、6月になり、夏休みまでのこり2ヶ月です。ここまでがんばってきた分、少し疲れが出やすい時期です。また暑くなったり、ジメジメした日が多くなったりと体調をくずしやすい時期でもあります。お家ではゆったり過ごすなどして、たまにはからだを休めつつ、夏休みまでのりきっていきましょう☆

児童のみなさんへ

相談室が開いているのは火曜日・水曜日・木曜日・金曜日です。ろうかの掲示板や、相談室のドアの近くにカレンダーがはってあるので、見てみてくださいね。

中休み・昼休み・放課後が児童のみなさんが話をしに来ることができる時間です(放課後は担任の先生やお家の人から OK が出ている場合のみです)。

なにか困ったとき・相談したいことがあるとき・お話したいときにはのぞいてみてくださいね☆

保護者の皆様へ

保護者の皆様と一緒にお子様のことを考えていきたいと思っています。小さなことでも結構ですので、気軽にお話しにいらしてください。

お子さんの成長上気がかりなこと(心、身体・・・)、
 学習面、お友達関係などなど・・・

★利用可能時間・火曜日、水曜日、金曜日 9:30~13:30/木曜日 8:30~17:00
 (なお、12:15~12:55の給食時間の面談はご遠慮下さい。)

★申込方法・・・予約が原則ですが、お急ぎの場合、他に予約が入っていなければ、お話を伺うことが出来ます。まずはご連絡ください。(上記の時間帯以外は直通電話は利用できません)

相談室直通電話：080-2012-4902 (応答専用)



*また、担任の先生など学校を通して申し込んで頂くことも出来ます。その際にはこちらから折り返しご連絡することもありますので、ご了承ください。

6月・7月開室日



6月	ふれあい相談員 (9:30~13:30)	7(金)	11(火)	12(水)	14(金)	18(火)	19(水)
		21(金)	25(火)	26(水)	28(金)		
	スクールカウンセラー	6(木)		27(木)			
7月	ふれあい相談員 (9:30~13:30)	2(火)	3(水)	5(金)	9(火)	10(水)	
		12(金)	16(火)	17(水)	19(金)		
	スクールカウンセラー	4(木)		11(木)			

今回は保護者の方向けです。

ちょこっとよみもの—ネガティブな感情を抱える—

昨年度、相談室だよりの中で、『感情のコントロール』の方法について記事にして皆さんにお知らせしました（平成24年度相談室だより No.4 に載せています。1年生の保護者の方は次の文章に簡単にまとめてみましたので読んでみてください。）。その時には、

保護者の方が①お子さんの言うことを最後までじっくり聴く②できていることに注目して声をかけてみる（お子さんのやろうとしたことに目を向けて、「〇〇をしようとしたんだね」と行おうとしたことを認めるなど）ことで、お子さんのイライラなどのネガティブな感情が、親子の間で増幅せずに、ストップをかけられたり、お互いに安心と信頼をもち、「出来る」気持ちが出来やすい
ということを紹介しました。これは「アンガーマネジメント」という理論を参考にしています。

今回は同じ『感情のコントロール』について、また少しちがった視点からのお話を紹介したいと思います。今回のお話はイライラなどの「ネガティブな感情を自分で抱える」ためにどのようなことが必要なのか？という視点に立ったものです。それは「感情を抱えること」が『感情のコントロール』につながるかと考えている方法です。



感情を抱えるために必要なこと、それはまず①自分が今どんな感情でいるのかを知ることだと言われています。私たちは、自分がどんな感情でいるのかを分かっているに思いますが、しかし大人でも本当は悲しかったり不安だったりするのになんか笑ってしまったりすることもあるように、自分の感情で自分でわかるということは簡単なことではないことがわかります。

そしてもうひとつ大事な力は②自分の感情を言葉にする力です。「うれしいよ」や「たのしいよ」と言葉にして伝えられる人は多いかもしれませんが、その言葉は、聞いた人を同じようにポジティブな気持ちにする効果があります。そう感じている時に言葉にして、家庭で共有できることはすばらしいことです。

しかし難しいけれどもさらに大事なことは、ネガティブな感情を言葉にして伝えられることです。「かなしいんだ」とか「怒っている！」といったネガティブな感情を表す言葉には、聞いた人のネガティブな感情も引き出す力があります。聞いた人は自分の中に起こったネガティブな気持ちに引っ張られて、それを言葉にされることを嫌がったり、その場から離れてしまいたい、早く収めてしまいたいと思いがちです。それは当然の心の動きですが、（大人も子供も）ネガティブな感情を表出する機会を失うことにつながりやすいのです。ネガティブな感情を持つこと自体は、生きるパワーであり（赤ちゃんはお腹がすいたら泣くように）、当然生じる大事な心の動きであるにもかかわらず、その感情を表現する場がなく、自分の中にため込んだり、無かったことにしてしまうことを続けていると、思春期を迎えた時に、お子さんが危機的なこころの状態に陥りやすいとも言われているくらい、大事なことなのです。

ネガティブな感情を自分の中で抱えられることが『感情のコントロール』につながります。それにはまず大人（保護者の方、そして学校の先生方も！）が子供のネガティブな感情の表出をうけとめ、言葉にすることを手伝うことが大事だと言われています。それはわがままだと思われる行動を認めることとは別のことです。

たとえば次の絵のような声かけが、お子さんの、感情を言葉にする力を育てていくと言われています。声かけでお子さんがずっと落ち着くことがあるかもしれません。試してみてくださいると嬉しいです☆



あなたはとっても悔しくて泣いてるのねえ

