



# 相談室だより

第4号

令和3年7月5日

練馬区立谷原中学校相談室

夏休みまで2週間と少しになりました。勉強や部活動、学校行事を通してクラスや学年の生活に慣れましたか。今回は保護者向けのお話と、生徒向けのコラムがあります。

## ほめる？しかる？お子さんのやる気を出すために（保護者の方へ）

近年、日本人の「自己肯定感（自己の行い・結果に対する肯定的な感情）」の低さが問題視されているため、“ほめて伸ばす”方法が子育ての主流になってきています。たしかに、子供から大人まで、だれもが他人から認められたいという「承認欲求」をもっています。子供のときにもっと親にほめられたかったという思いをもっている人も少なからずいらっしゃるのではないのでしょうか。

「選択理論心理学」によると、行動の選択肢の一つとして、“人間関係を良好にする **身に付けたい習慣**”と“人間関係を破壊する **致命的な習慣**”がそれぞれ7つずつあって、この理論は子供と親の関係においてもあてはまるとされています。

### ・致命的な7つの習慣

1. 批判する
2. 責める
3. 罰する
4. 脅す
5. 文句を言う
6. ガミガミ言う
7. 褒美で釣る



### ・身に付けたい7つの習慣

1. 傾聴する
2. 支援する
3. 励ます
4. 尊敬する
5. 信頼する
6. 受容する
7. 意見の違いを交渉する

「選択理論.jp」HPより

しかし、単純に「ほめる」と言っても、反対に子供に不安やプレッシャーを与える結果になってしまうケースもあります。思春期を迎えた中学生は、「ほめられたことで」その言葉の裏にある意図を敏感に感じ取り、逆効果になってしまう場合もあります。

↓ （そこで大事なことは・・・） ↓

- お子さんのやる気を引き出すには、ネガティブ（否定的）な言葉はなるべく使わず、ポジティブ（肯定的）な言葉を使うようにする。（ネガティブな言葉を言いたくなったら、ひと呼吸おきましょう）
- 結果（テストの点数など）ではなく、努力した過程・プロセスに焦点を当ててほめる。改善策について、具体的にこれからどうするか話し合しましょう。
- 子供の話をよく聴き、頑張っていることを見つけ、“感心”“共感”しましょう。難しいこともあると思いますが、ぜひ、実践してみてください。

「自分でできる子に育つ ほめ方 叱り方」参照

☆【コラム】～いつもは仲良しの友達なんだけどなあ～☆

「あの子、時々イヤなときがあるのよね・・・」

いつもは仲良しの親友のはずなのに腹が立つ。そんな経験はありませんか？友達の中に一つでもイヤなところを見つけると、その友達を嫌いになってしまうこともしばしばあります。それでは、そんなときはどうすればよいでしょう？

大切なことは、相手の好きなのところもイヤなところもすべて含めて「総合的に」その人を見る力を身に付けていくことです。「友達だけど、この部分は嫌い」ということもあるでしょう。イヤなところがあっても相手のその部分を認め受け入れていくことが大切です。

これは友達だけでなく、自分自身にも言えることでしょう。自分の中にもよいところ、イヤなところ、両方あると思います。そんなときは、イヤな自分だけでなく、よい自分にも目を向けて「私は自分を総合的に好きでいよう」と決めてみると、友達のイヤなところも少しずつ受け入れられるようになっていきます。

『学校生活じぶん防衛軍』より

★7月・9月相談室開室日★

7 月					9 月				
月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
			1 ☆	2			1	2 ☆	3
5 ○	6 ☆	7	8 ☆	9	6 ○	7 ☆	8	9 ☆	10
12 ○	13 ☆	14	15 ☆	16	13 ○	14 ☆	15	16 ☆	17
19 ○	20 ☆	21 夏季休業日	22	23	20	21 ☆	22	23	24
26/31	27	28	29	30	27 ○	28 ☆	29	30 ☆	

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）がいます。面談予約はお電話でできます。

谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

相談室直通番号（080-7356-1343）

※「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に相談室優先番号になります。