

3月「クローバーだより」(全3ページ)



* 4月からの「安定した登校」につなげるために、今、必要なことは何か？

日々の「言葉かけ」や「関わり方」が、子どもの心の支えとなる！

4月の新学期からの「安定した登校」につなげるために・・・

この1年間、**学校を休みがちだった子どもたち**もいたと思いますが、・・・
この3月は、多くの子どもたちが、・・・

「4月からは、**学校に行ってみようかな、・・・行ってみたいな。**」

「4月からは、**・・・続けて、学校に行けるようになれるといいな。**」

・・・と、新学期への**希望**や**期待**をふくらませる時期でもあります。



一方、新学期を前に、様々な**不安**や**緊張**を感じやすい時期でもあります。
新しいクラスが編成され、担任もかわり、人間関係が大きく変わってくるからです。
手にする新しい教科書は厚くなり、学ぶ内容もむずかしくなるからです。
とりわけ、小1、中1、高1の教育環境の変化は大で、不安や緊張も、より増します。

◆新学期を乗り越えていく「原動力」になるものは、・・・？

そのような変化を伴う教育環境の中で、・・・
子どもたちは、自身の「**新しい学校生活スタイル**」を築きながら、学校生活を送っていきます。

このとき、最も重要となってくるのが、・・・

「**安心・安全を感じられる**」、「**心がリラックスできる**」家庭環境です。

それは、例えば、・・・

「**この家にいると、安心できるなあ**」とか、

「**家に帰ると、心がリラックスするなあ**」

・・・といった感覚を、子ども自身が実感できる環境です。



この感覚が、**学校生活の不安や緊張を感じながらも、新学期を乗り越えていこうとする**
「**原動力**」として働きます。

大人でも、安心を感じられる家庭がそこにあると、前向きな気持ちで会社に出かけられます。
同じような心理が、子どもの場合にも働いています。(注1)(注2)

◆新学期、不安定になりやすい子どもの心を、どのようにフォローしていくとよいのか？

では、そのような子どもの心をフォローするため、・・・

親は、上述したような「安心・安全を感じられる」、「心がリラックスできる」家庭環境を、どのように整えていくとよいのでしょうか？

いろいろな方法があると思いますが、以下に、・・・

子どもの心に、深く響く「言葉かけ」や「関わり方」を、3つ紹介します。



✓ 子どもの話をていねいに聞き、その気持ちや考えに共感する（最重要）

- ・新学期からやってみたいこと・頑張りたいこと、あるいは不安や心配事などがいろいろあり、聞いてほしくて、親に話しかけてくる場面が多くなってくると思います。
- ・そんなとき、ていねいに話を聞いてもらい、「そうだね」、「いいね」などと共感してもらえると、・・・子どもは、**安心**できます。
この共感、カウンセリング場面においても重視されている、人と人の大切な関わり方です。
- ・また、話を聞いてもらうことで、子どもは、自分の気持ちや考えを整理することもできるので・・・学校生活や友人関係に対する**適応力**も高まります。

✓ 「ねぎらい」や「いたわり」の言葉かけを忘れない（重要）

- ・新学期は、いろいろと気を使うため、子どもは、メンタル的に疲れることが多くなります。そんなとき、「お疲れさん」「大変だったね」など、ねぎらいの言葉かけがあると、・・・子どもは、ほっと、気持ちを**リラックス**させることができます。
- ・ちょっとした一言ですが、「ねぎらい」「いたわり」の言葉かけは・・・子どもの「心の安定」「心の発達」に、不可欠な言葉かけです。しかし昨今、家庭においても、不足しがちな言葉となっています。
- ・何回も使うと、効果減です。「ここぞ!」というときに使ってください。



✓ 親子で、楽しい時間を共有する（重要）

- ・楽しい時間の共有は、不安や緊張を和らげ、「心の安定」「心の元気」を生み出す効果があります。
- ・例えば、「1日1回は、みんなで、楽しく食事をする」「親子で、バラエティー番組を見る」など、すぐにでも取り組めそうなことは、いろいろあると思います。
この時間があるのと、ないのとでは、・・・子どもにとっては、**大ちがい**です。
- ・春休み中は、親も、ほっと気が緩み、楽しい時間の共有が不足しがちになります。しかし、・・・この時期の楽しい時間の共有不足は、新学期への不安や緊張に直結しやすいので、**要注意**です。

その他にも、**笑顔で話す・接する**、**一緒に散歩や運動をする**など、・・・

子どもの心をフォローしていく関わり方は、たくさんあると思います。

わが家オリジナルの「言葉かけ」や「関わり方」も工夫しながら、・・・

安心できる、**リラックス**できる環境づくりを、進めていっていただきたいと思います。

◆新学期からの「安定した登校」につなげるためには、・・・？

「安心・安全を感じられる」、「心がリラックスできる」関わり方になっているかどうかは、
・・・どうすれば分かるのでしょうか？

それは、とても簡単です。

例えば、かけた言葉が、子どもの心に響いているかどうかは、
そのすぐ後、子どもの目や表情を見てみてください。

そして、子どもから、どんな言葉や反応が返ってきたかどうか、・・・ふり返ってみてください。



子どもの心をサポートし、新学期からの「安定した登校」につなげるためには、・・・

要は、一言で言えば、・・・

子どもとの日々の「心のふれあい」を欠かさないことが、きわめて重要な視点だと言えます。
その環境づくりは、・・・3月から、すでに、始まっています。

文責 西村明倫 （不登校専門カウンセリング&セラピー「クローバー」代表）

公益社団法人日本心理学会認定心理士、メンタル心理カウンセラー

一般社団法人日本 TFT 協会診断レベルセラピスト

参考文献

注1 「アタッチメントの実践と応用」 数井みゆき 2012.8.11 誠信書房

- ・親や周囲環境から「安心・安全」を感じられると、子どもは、「自らの世界を広げていこうとする主体的な行動（「探索行動」）」を起こすようになる。逆に、「安心・安全」が感じられなくなると、子どもの行動にはブレーキがかかる。・・・ということも、精神科医ボウルヴィらは指摘しています。

ですから、子どもの「安定した登校」につなげていくには、・・・

その「安心・安全」度を高めていく「言葉かけ」や「関わり方」が、とても大切になってきます。

- ・子どもが親元を離れて学校に登校するのも「探索行動」です。この「探索行動」というのは、誰かに、何か言われてするものではなく、「自分から進んでする」という性質をもっています。
ですから、親が「学校に行きなさい」と言っても、その一言に、効果は期待できません。

注2 「思春期とアタッチメント」 林 もも子 2010.2.19 みすず書房

- ・子どもが「安心・安全」を感じられる親や家庭のことを、心理学では、「安全基地」と言います。この「安全基地」があるかないかは、子どもの心の成長や発達、行動に大きく影響してきます。これらのことは、様々な調査研究で、すでに明らかにされています。