

スクールカウンセラー便り No.3

たよ かてい す かた 一家庭での過ごし方についてー

ほごしや みなさま 保護者の皆様へ

せいかつ
ゴールデンウィークの生活はいかがでしたでしょうか。

「普段とは違う生活でストレスが溜まった」という方も多いのではないでしょうか。

ひと ふだん しゃかいせいかつ
人は普段の社会生活のなかで、心や気持ちが刺激され、喜怒哀楽などの感情表現を
なにげ おこな せいかつ
何気なく行っています。しかし、今の在宅ワーク等の外出自粛生活では、単調な生活
になりやすく、その分、心や感情が刺激されることが減っています。また、人との交流
げんしょう しぜん おこな かんじょうひょうげん へ
の減少で、これまで自然に行っていた感情表現が減っていますから、感情の流れが
わる かんじょう うご すぐ かんじょうひょうげん とどこお きも しず
悪くなりがちです。感情の動きが少なくなり、感情表現が滞ると、気持ちが沈み、
やる気が出ない、好きなことも楽しめないなどの抑うつ症状がでます。人によっては、
よく しょうじょう はんどう おつ そうしょうじょう ぱあい よく しょうじょう
抑うつ症状への反動で、落ち着きがなくなる(躁症状)場合もあります。抑うつ症状
の予防のためにも、好きな映画・音楽を視聴するなどの方法で心や感情を刺激し、テレ
でんわ りょう ゆうじん かいわ きかい かんじょう はっさん ここ
ビ電話を利用して友人と会話する機会をつくるなど、感情を発散するように心がけてく
ださいね。

いか かてい す かた さんこう 「いか はっさん こ がくしゅう
以下には、家庭での過ごし方の参考に、[怒りのエネルギーの発散]と[子どもの学習
いよく しゅたいせい ひ だくふう しょうかい さんこう さいわ
意欲や主体性を引き出す工夫]について、紹介しています。参考になれば幸いです。

■ 子どもの学習意欲や主体性を引き出す工夫

① 最初は取り組む量を減らしましょう。

はいふ いちど わた りょう あつとう き うしな こ
配布プリントが一度にたくさん渡されると、その量に圧倒されて、やる気を失う子どももいます。そのようなときは、課題の仕分けを手伝ってあげましょう。「まずは3問だけやろう」と課題を細かくわけ、スマルステップで取り組めるように工夫します。特に、最初は課題量を極小にし、「今日はこれだけやればいいんだ」と思えるようにすることがコツです。そうすることで、課題に着手しやすくなります。課題に着手し調子がでてきた結果、予定よりも多くの課題をすることもあります。子どもにあわせて課題量を設定することがポイントです。

② 課題は「見える化」しましょう。

かだい しわけ にち かだいりょう しゅうかん
課題の仕分けができれば、カレンダーなどに、1日の課題量や1週間のスケジュールを書きこんでいきましょう。書いて「見える化」し、作業の終わりが見えることで、意欲が高まり、取り組みやすくなります。

③ 子どもへの要求を少なくしましょう。

ご家庭によっては、生活リズムの安定や勉強をすることなど、いろんなことを子どもに求めている方もおられるかもしれません。しかし、子どもに求めることが多くなるほど、子どもは親の要求を達成しにくくなります。結果的に、親は子どもを注意することが増え、子どもは親に反抗し、勉強意欲を失うといった悪循環に陥ってしまいます。このような悪循環を避けるためには、子どもに求めることを一度紙に書きだして、整理します。その中から、優先順位をつけ、子どもに求めることを減らします。良い循環をつくるためにも、子どもへの要求を減らすことがポイントです。

例：勉強のことはとやかく言わず、生活リズムのことだけを言う。「生活リズム取り戻し週間」などと名付け期間を設けることも良い方法です。

④ 課題内容は具体的に考えましょう。

課題は具体的に考えることで取り組みやすくなります。「午前中に起きる」よりも「9時に起きる」のほうが具体的で取り組みやすいのです。「国語の勉強をする」よりも「国語の漢字プリントを1枚やる」のように、具体的に設定することがコツです。

⑤ 子どもに自己決定できる機会を与えましょう。

勉強意欲をみせない子どもの場合、どうしても親が主導して子どもに勉強をさせるという構図になります。しかし、親が主導してしまうと、「自分で成し遂げた」という達成感が培われにくくなります。せっかく課題をやり終えたにも関わらず、「親にやらされた」「めんどくさい」などと否定的な体験になりやすいのです。さらに、親が「明日もちゃんとやりなさいよ」とか、「いつも今日のようにすればガミガミ言わないのに」などと言ってしまうと、達成感が損なわれてしまいます。

子どもが勉強意欲をみせない場合は、例えば、「国語のプリントを3枚するか、国語と算数のプリントを1枚ずつするか、どちらにする？」などと選択肢を与えて、自己決定ができるようにします。自己決定のプロセスをはさむことで、親に決められた課題であっても自分で決めた体験になり、課題をやり終えた後の達成感が高まります。

⑥ 子どもへの声かけの仕方も大切にしましょう。

子どもが課題をやり終えたときの、親の声かけの仕方も大切です。休校期間中のだから、日中は勉強をして当然だと思う人も多いかもしれません、「それぐらいやって当たり前でしょ」と言ってしまうと、意欲や主体性を損なってしまう場合があります。言いたくなるのをぐっとこらえ、「自分をコントロールできててえらいね」「お

母さん嬉しいわ」などと声をかけます。高学年や中学生の場合は、おやつを出して頑張ったことを労うなど、子どもが喜びそうなことをしてあげると良いでしょう。

⑦ 「自己コントロール」に焦点をあてましょう。

子どもが携帯やゲームを長時間していると、つい「携帯をやめなさい」「ゲームは禁止です」と言ってしまいがちです。禁止の言葉は、子どもの反抗を強めます。幼い子どもの場合は、禁止の言葉ではなく、どうすればよいかを具体的に伝えます。小学校中学年以上の子どもには、「生活を自分でコントロールしようね」と伝えます。自分で生活をコントロールすることは、子どもも大切だと感じていることが多く、「ゲームを禁止します」よりも、「自分で時間のコントロールができるいないようだったら、ゲームを禁止するからね」と伝えたほうが、子どもも納得が得られやすいのです。また、自己コントロールするための生活基準、生活ルールを具体的に決めておくことも重要です。子どもと話し合い、自己決定を大切にできると良いですね。学校がない今の現状で、生活リズムを自分でコントロールすることは大人でも難しいことです。「自己コントロールすることは当然」として捉えるのではなく、「自己コントロールできていることはすごいこと」と認識を変えることで、子どもに肯定的に接しやすくなるのではないでしょうか。

■ 怒りの感情は強いエネルギーをもっている。

外出自粛や休校期間の延長で、家族と一緒に過ごすことが増え、イライラしやすくなっている人もおられると思います。人は怒りを感じると、体の中に強いエネルギーが生じますが、このエネルギーをどのように発散してやるかが大事です。エネルギーをうまく発散できないと、エネルギーが身体の中にこもり、チックなど、様々な症状を引き起こします。怒りのエネルギーの発散は、エネルギーを出し尽くせることがポイントです。例えば、クッションを用意しておき、イライラして壁を殴りそうになったときに、クッションを壁にあて、クッションに向かってこぶしを力いっぱい押し当てます。そうすると、身体の中にこもったエネルギーを外に逃がしやすいのです。殴るのではなく、力いっぱい押し当てることがポイントです。これを「疲れた」と感じるぐらいまで行います。10秒深呼吸も効果的です。「1,2,3」で吸って、「4」でとめて、「5~10」で吐きます。※チックとは…目をパチパチさせる、「うっうっ」という声がでるなど、コントロールできずにでてしまう反応のこと。