



スクールカウンセラーだより

No.62

新生野中学校スクールカウンセラー 大和 誠一^{やまと}

今年の夏は、本当に暑かったですね。残暑も厳しく、蒸し暑さも続いています。早く、すがすがしい秋の空気を感じたいものです。

ところで、日本の子どもは「自己肯定感」が低いと言うのを聞いたことがありますか。次の表は高校生の心と体の健康に関する調査(2018)で、そうだ、まあそうだ、に答えた割合。

	日本	韓国	中国	米国
辛いことがあっても乗り越えられる	68.7	84.7	80.4	89.8
努力すればたいいのことができる	60.5	78.3	85.4	86.1
私は価値のある人間だと思う	44.9	83.7	80.2	83.8
自分に満足している	41.5	70.4	62.2	75.6

日本の子の低さが目立ちます。同じアジアの国の中でさえ低いのです。自己肯定感の低い原因として、家庭や学校などで称賛や承認を受ける習慣が少ないことが言われています。

私たち大人は、子どもたちに良くなってもらいたいという思いから、子どものできていない面をよく指摘します。

「遊んでばかりしていないで、勉強しなさい」

「散らかしてばかりしないで、片付けなさい」

「ぐずぐずしないで、速くしたら」

そう言われたとき子どもの心の反応(脳)はどんなものでしょう。

よく叱られる子⇒やろうとしてもできない子⇒どうせやっても

ムダ⇒やる気が起こらない

というように、自分を否定する感情が作られることがあります。

「(遊んでいても)集中力あるね」

「いろんなことに好奇心があるんだね」

「のんびりしているところが、あなたの良いところ」

という具合に見方をプラスに変えてみてはどうでしょう。

子どもの自己像を組み立てるのに、否定的な言葉で組み立てるのか、肯定的な言葉で組み立てるのか、自己肯定感を育てるにはどちらが大切でしょう。

用事をやってくれた時も、親の自分がやれば、もっと速く、上手にできるため、「じゃま」「へたくそ」「不器用」と言いがちです。

「助かるよ」「だんだんうまくなってきたね」「ありがとう」と言われた子どもは、また認められようと頑張るし、自己肯定感も高まります。

そして、一番大事なことは、今ある自分は悪い性格の持ち主ではなく、少しやり方を変えるだけで上手くやっていける、ということ子ども自身が発見することです。

(裏面にカウンセリングのご案内)





家庭や学校生活で、何か気になることがありましたらスクールカウンセラーをご利用ください。2学期もよろしくお願いします。

スクールカウンセラーって何ですか？

- ◎ 専門せんもんてき的な心理学知識しんりがくちしきや心理援助知識えんじょちしきを学んだ臨床心理士りんしやうが、親も子も成長することによって起こる不安おや悩みふあんを共になや考え、解決ともしていこうとする人かんがです。かいけつ ひと

どんなことを話しますか？

- ◎ 子どもの成長こうどうや行動で不安かんに感じることやこのままにしておいてよいのかと感かんじることなどを話します。

また、話すだけでなく、絵えんじょほうほうをかいたりする援助方法もあります。

どうすれば相談できますか？

- ◎ 事前じぜんに予約よやくを取ってください。

日時：毎週金曜日

10時から16時45分まで(約50分間)

相談場所そうだんばしょ：カウンセリングルーム(西館3階)

都合がつけば、小学校でも行います。

相談対象者：児童・生徒、保護者

予約たん：担任にんの先生か教頭先生きやうとう、あるいは直接スクールカウンセラーまで申し込んでください。

TEL 6757—1421