

カウンセリングルームより ☆保護者のみなさまへ☆

中学生は、大人に向けての成長の中で、心にも体にもさまざまな変化が出てくる時期です。一人の個人として自分を認めて欲しいという気持ちもありながら、時には、親に一体感や安心感を求めてくることもあるのではないのでしょうか。こうしたゆれ動きを十分経験し、一人でも大丈夫という気持ちを持てるようになることが、大人になる成長で大切なことだと言われています。時には話をすること自体が難しいこともあるかと思いますが、話を聞くとときに少し工夫することで、スムーズに話せるようになる場合があります。ぜひお子さんの思いを受けとめる聞き方を意識してみてください。

1 どんな気持ちを話しているのか、つかむように聞く

事実を聞き取ることや、うまくいっているかどうかなど、大人が気になることを聞くことだけに、つい意識がいてしまいますが、できるだけ「気持ちをつかむ」ようにしてみてください。たとえば話を聞きながら、「どんな気持ちだったの～？」など、自然な感じで聞いてみましょう。

2 その気持ちを受けとめる

気持ちを受けとめることと、同じ考えであることとは別です。まずはお子さんの気持ちを、そのまま共感してみてください。「しんどかった」と言えば、「しんどかったんやね」、「行きたくない」と言えば「行きたくないんやね」、と同じように返して、受けとめるようにします。気持ちを分かってもらえるだけで安心でき、元気を回復する力になるからです。すると、自然に頑張る力が出てきます。アドバイスをする場合は、気持ちを十分に受けとめた後に、提案する形です。例えば、「お母さんは、こうしてみるのもいいと思うけど、どう思う？」などです。この時のポイントは、受けとめる前に「そのくらい皆だって同じ」「そんな気持ちでどうするの？」などと、言わないことです。大人側の意見を言ってしまうと、心のエネルギーが逆に落ちて、元気を回復しにくくなります。

子どもの気持ちを受けとめていると、大変なのに頑張ろうとしている姿が見えてきます。子どもは、たくさん失敗をして学んでいくものです。うまくいなくても、頑張る気持ち（悩むのも、頑張りの一つです）があることを、認めてあげてください。ご家庭は＜心のエネルギーをたくわえる、安全基地＞とされています。

気持ちの変化にはそれなりの時間が必要ですので、すぐに解決することはできませんが、スクールカウンセリングでは、お子さんのことで気になっておられる事への対応などについて、一緒に考えさせて頂きたいと思っております。相談は1回50分程度です。

予約制になっておりますので、事前に中学校にお電話くださるか、担任の先生を通してご連絡ください。先生方との連携などのご希望のない限り、お話の内容は秘密となりますので、ご安心ください。

大切なお子さんの成長に携われることは、とても幸せなことだと思っております。ちょっと話を聞いてほしいといった時にも、ご遠慮なくご利用いただければ幸いです。どうぞお気軽にお声がけください。



(住吉中学校 スクールカウンセラー 隣 祐理子)