

こころの相談室

このお便りは、スクールカウンセラーからの、
小牧南小の児童のみんな、保護者のかた、先生がた…
みなさんへのメッセージです。



スクールカウンセラー通信
令和2年 一学期号 vol.2

☆児童のみなさんへ☆

児童のみなさん、いかがおすごしですか？
シスクールカウンセラー(SC)の原 真由美
です。火曜日に、小牧南小にあらわれます
よ。授業や放課の時間に、児童のみなさんの
様子を見に行くこともあります。見かけたら、
声をかけてくれるとうれしいなあ。

学校がはじまりましたね。新しい学年、新
しい先生、新しいお友達との生活がはじま
ります。学校が新しくなった人もいますね。
いつもとちがうと、楽しいことでも、いつも
より、つかれを感じることもあります。みな
さんの心と体が、新しいことになれようと、
がんばっているからですよ。しっかり眠って、
いろんなものをおいしく食べて、心と体に
エネルギーをあげてくださいね。

☆スクールカウンセラーって何？☆

悩んでいることや困ったことがあれば、ス
クールカウンセラーに相談することができます。
スクールカウンセラーは、皆さんの悩ん

でいることについて、一緒にどうしたらいい
かを考える人です。たとえば…「お友だちが
遊んでくれないかなしい」、「朝、おなか
が痛くなってしまうの」…とか、なんでも。
なにか困ったことがあったら教えてね。つらい
ことが、少しでも楽になるよう、一緒に考
えることができるといいな。

＜利用方法＞

児童の皆さんは、担任の先生にたずねてみ
てね。

保護者の方や先生方で、相談を希望される
方は、小牧南小、あるいは所属されている学
校の先生を通じて、相談の御予約をしてい
ただけるよう、お願いいたします。

一学期のスクールカウンセラーの勤務日

毎週火曜日です。6月は、6/2(火)、6/9(火)、
6/19(火)、6/23(火)、6/30(火)です。

※学校がある日は、毎週火曜に来校予定
※利用できる時間帯はスクールカウンセラー勤務日の
10:00~16:00(仮)の間です。時間はスライドす
るともあります。応時間相談。ご連絡ください。

☆保護者の皆さまへ☆

【スクールカウンセラーとは】：スクールカウンセラ

ーは、臨床心理士・公認心理師でもあります。心理
的な問題・苦しみを抱える人を援助するための知識
や技術を学び、それを応用して、心理的な問題・苦
しみが軽減されるような手助けをします。

何事も、来談された方のご意向を確かめながら、
話を進めていきたいと思っております。お子様につ
いてご心配なことがございましたら、お気軽にご相
談ください。

【相談内容】：お子様に関することでしたら、どんな
ことでも受け付けております。

例) 学校に行きたがらない、心配な言動がみられる、発達の
偏りが心配、学習面でのつまずきがある…etc

【相談時間】：1回 30~45分程度(仮)

【申し込み方法と流れ】：

担任の先生、教頭先生や校務先生、どなたかを通じ
て、お電話等で日程調整をしてください。

【連絡先】：小牧南小 TEL：0568-72-2210

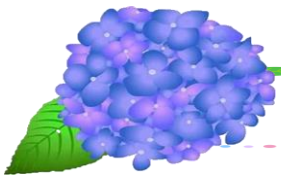
＜スクールカウンセラーの自己紹介＞

九州の熊本県出身。事務や販売、コンピュータ保守な
ど複数の職種で人生経験を積んだ後に、
ライフワークを求め、臨床心理士を
目指し進学、現在にいたります。
スクールカウンセラーとしては、
小学校の他、県内の中学校で
勤務しています。他の曜日は、心療内科・精神科リ
ニック3ヶ所で心理士として勤務しています。



スクールカウンセラー 原 真由美 (臨床心理士)

※この便りの裏面にコラムがあります。



保護者の方・先生方へ。

さて。ここからは、徒然なるままに SC が感じたことを綴っていきたいと思います。

コロナ対策徹底を念頭に、学校が再開しました。まだまだ、不安や制限でストレスを強く感じられている方もいらっしゃると思います。

今回も、“今このときも、一期一会。大切に過ごしていけますように”と願いつつ、綴っていきたいと思います。

Episode1

今、手元にある読売新聞。小説家の村上春樹さんがラジオ番組に出演、番組が放送されたという記事が載っています。放送の中で、村上氏は「この自粛期間のせいで、僕らの生活にとって『なくてはならないもの』が何か、なくても別に困らないものが何か、少しずつ見えてきたような気がします」というコメントがあったようです。

自分にとって何が大切で、何を選択するか…それを考えるのは、自らの人生を問うということでも。苦難の時期をせめて、人生を見つめる機会にもできたら…と願います。

番組で村上氏は、次々と曲を流されたようです。私は番組を聴いていませんが、選曲は、きっと村上氏にとっての、特別な時期のものが多いのではないか…と想像します。その人にとっての懐かしい曲を聴いてみるのも、癒しになるかもしれませんね。

Episode2

TVで、「フルーツスナックチャレンジ」なるものが紹介されていました。自分の子供がおやつを我慢している姿を撮影して流すというもの。これについても賛否両論ありますが、このチャレンジ、もともとは、“マシュマロ実験”にヒントを得たものかもしれないとのこと。

以前、他所で綴ったお便りの内容を掲載させていただきますね。※3年くらい前に綴ったものを2つ。

☆マシュマロ実験～知識の活かし方って?～☆
「マシュマロ実験」、ご存知ですか?それは「4歳児がマシュマロを食べずに我慢できるか」という実験で、米国の心理学者ウォルター・ミシェルが1968年に行ったもの。4歳児たちの前にマシュマロをおき「今食べてもいいけど、15分待つことができれば、もう1つマシュマロをあげる」と伝えます。マシュマロの誘惑に耐え、こどもたちが待つことができた時間は平均で2分。15分待てたのは、1/3の子どもたち。

この実験の結論を、乱暴に言えば…。1つは、“目的のために満足を遅らせることができる”つまり、我慢やセルフコントロールができることが、将来に渡ってトラブルを少なくし、人生における“成功感”につながるらしいということ。そしてどうやらそれはIQ(知能指数)の高さより重要らしい。

もう1つ注目すべきことは、我慢ができた子は、ただひたすら誘惑に耐えたのではなく、工夫で乗り切ったということでしょうか(マシュマロをぬいぐるみに見立てて遊んだりとか)。

なるほどと思いました。ただ、優れた知見も活用するときには注意が必要かもしれないな…と思いました。例えば、子どもの将来を思い“我慢ができるようになってほしい”と願うあまり、子どもがそれをうまくできないときに苛立ってしまうかもしれません。“こうあってほしい”その気持ちが強くなりすぎて、子どもの気持ちや実際の姿が見えにくくなってしまいう可能性もあるかもしれない。我慢がとて苦手な子もいますが、その中には、面白い発想ができる子もいます。短所と思われることの中にも、ステキな資質が隠れている場合もあるので、それが見えなくなるのももったいない。

子どものことに一生懸命な親御さんの思いが活きるように、「なるほど!」と感じる知見も、親御さんの実感や、目の前の子どもの実際に照らし合わせて、活用してほしいなと思います。

☆≡「欲求不満耐性について」☆≡

繊細で感じやすい人は我慢やセルフコントロールが特に難しく感じられるかもしれません。ただ、この“欲求不満耐性”は、育むことができます。SCは、次の2点がポイントだと思っています。

1. 我慢しているときの気持ちを共感してもらえる
2. どうしたら欲求不満に対処できるかを一緒に考えてもらえる。

1.について:「がんばってたのに、悔しいね」とか、「楽しいこと、切り上げるのは大変だよな」など、子どもが感じているだろう気持ちを、言葉にしてあげられるとよいと思います。2.について:“マシュマロ実験”でも、マシュマロを我慢できた子は、やみくもに我慢したわけではなく、工夫で乗り切っています。マシュマロをぬいぐるみに見立てて遊んだりとか。一緒に工夫を考えたり、試行錯誤できれば。

ただ、お子さんの様子がこれまでと違い、“最近我慢がきかなくなった”とか、“感情的になりやすい”ということでしたら、それが“その子にとって何を意味するか”を考えたいところ。学校にはSCがいます。御活用いただければ。

ほどよい欲求不満は、人を、より成熟させてくれます。“悩むこと”も同じで、悩み方を間違えなければ、それは、苦しみの先で、人生に深みを与えてくれ、喜びもより深く感じさせてくれる…SCはそう思っています。



2020年5月末日
文責:原 真由美