

はじめまして!!!

赤穂東中 スクールカウンセラー 塚原康代

花咲く美しい季節が巡ってきました。1年生の皆様ご入学おめでとうございます。

2年生、3年生の皆様、ご進級おめでとうございます。新しい環境にドキドキわくわくの毎日のことと思います。春は期待も大きい分不安も大きくなる時期ですね。

私は、この春から新しく赤穂東中学に勤務させていただくことになりました塚原です。皆様との出会いにわくわくしています。どうかよろしく願いいたします。

さて、今日はこの時期の子どもによくみられる事例をあげながら、親としてどのように対応しているかについてお伝えしたいと思います。

事例1；中学校に入学したばかりの1年生のA君は、今までは優しい穏やかな子だったのに、中学校に入学してからは何かとイライラして機嫌が悪く、弟にも八つ当たりをするようになりました。そんなA君にお母さんは、「中学生になったのに何やっているの！！弟をいじめる暇があったら勉強しなさい！！」と腹がたって口うるさく怒ってばかりいます。

このような事例を読まれて我が家も似ていると思われたご家庭もあるのではないのでしょうか？
我が家もそうでした。(笑)

さて、人は不安が高まると、落ち着きがなくなったりイライラしたりします。そして、不安が続いてイライラが高まると周りに八つ当たりを始めたり、乱暴な口のききかたをするなど攻撃的になるようです。また、何度も同じことをしつこく言うなど口うるさくなる人もいます。このように考えると事例のA君も、口うるさく怒ってばかりのA君のお母さんも実はふたりともとても不安感を抱えているから起こっている状況だということがわかりますね。

不安というのは、今まで経験したことがない初めての場面になると、誰もが持つ自然な感情です。それは「先が見えない、どうすればよいかわからない」からです。また、自分はひとりぼっちで、身近に助けってくれると思える人がいないと感じていけば、不安はより強くなります。では、どうしたらよいのでしょうか？

→ 前もって新しい生活をイメージできるような情報があれば、不安は軽減します。
わからないことがあれば、学校の先生やお友達に遠慮せずにどんどん訊ねましょう。

→ 子どもが一番不安になる時期です。保護者も不安になって当然ですが、子どもにとって頼るべき親が不安でオロオロしていると、子どもがより不安になります。事例のA君のように子どもにイライラしている様子がみられたら、「新しい環境で不安が大きいからだ」と受け止めて、『大丈夫、大丈夫』と安心させてあげるような声かけをし、小さな子を相手にするように甘えさせてあげたら子どもは早く落ち着きをとります。決して焦って「中学生なのだからしっかりしなさい

い。一人でやりなさい。」と突き放したり、叱ってしまうと逆効果です。よけいに不安を高めてしまいます。

→不安な時やつらい時には、誰かが自分のしんどさを理解してくれている。誰かが自分を支えてくれていると感じられることが大きな安心感につながります。どうか、春は保護者も忙しい時期ですが、子どもが何かを話してきたら少し手をとめて聞いてあげてください。そして、

どうか一人で不安を抱え込んで、ひとりでなんとかしようと思わずに、家族の人たちや担任の先生お友達やスクールカウンセラーとお話してくださいね。

=Q&A=

① 『スクールカウンセラーって何をする人？』

子ども達や保護者の皆様が、心穏やかに楽しく学校生活を送れるように、悩みや心配ごとと一緒に考えて、相談に来られた人が早く元気になられるようにお手伝いする人です。

よくある保護者からのご相談としては、「落ち着きがない」「よく忘れ物をする」「何度注意してもなおらない」「イライラしていることが多い」「すぐに泣いて情緒不安定」

「最近元気がない」「夜、寝つきが悪い」「朝になると腹痛（頭痛）を訴える」

「勉強がわからないようで心配」「学校に行きたがらない」など様々です。

また、「子育てに自信がない」など保護者の子育てに対する不安や悩みもよくあります。どうか小さな事でも遠慮なくご相談ください。

② 『カウンセリングって何をするの？』

カウンセリングとは、決して特別なものではありません。

カウンセリングとは、自分以外の他者に話をすることで自分のこころの中を整理したり、自分の考え方のくせに気づくことが出来ます。そして、相談者自身が、自分の力で問題を解決できることを目指します。また、自分の気持ちを言葉で十分に表現できないお子さんには、いろいろな遊びをとおして、楽しくカウンセリング（プレイセラピー）をしています。

③ 『スクールカウンセラーはいつ来るの？』

4/21（火）、4/28（火）、5/12（火）、5/19（火）、5/26（火）、6/2（火）

6/9（火）、6/16（火）、6/23（火）、6/30（火）7/7（火）、7/14（火）

大変申し訳ありませんが、会議等の都合により変更する場合があります。



時間 9：00～16；00

お気軽に御予約ください。Tel0791-42-2320

塚原 康代 プロフィール

神戸市で生まれ明石市で育つ。岡山市在、臨床心理士、公認心理師、特別支援教育士、管理栄養士一男二女の母、子どもは大きくなり社会人になりましたが、感情的に叱ってばかりの子育てに反省ばかり、子育てって難しいね～（涙）

温泉とおいしいものが好きで体も成長してしまいました。（太った？）

ガーデニングが大好き 小さい庭でバラを育てています。

未熟ですが、この1年どうかよろしく願いいたします。