

# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 蔭山順一

開花の便りが各地から聞こえ、卒業式や入学式の季節を感じさせる今日のこの頃です。今年のお花見はコロナ禍というもあり、静かに楽しむお花見になりそうですね(ちなみに私はひらひらと舞い散る桜の中を歩くのが好きです)。

6年生の保護者の皆様におかれましては、お子様の御卒業おめでとうございます。新型コロナウイルスによる新しい学校生活の中で、最高学年として1年間立派に務めてくれたことを是非労ってあげてください。他の学年の保護者の皆様におかれましても、1年間大人よりも制限されたルールの中でよく頑張ったことを褒めてあげてください。

さて、コロナ禍における生活も早1年が経ちました。そのような中で子供たちの様子が“いつもと違うな”と感じるご家庭もあれば、“うちは大丈夫かな”というご家庭もあるかと思えます。しかし、今のところ大丈夫であっても数年後にその影響がでることがあります。東日本大震災でも同様のことがあったそうです。今回の新型コロナウイルスも同様に考えておいた方がいいかもしれません。

今年度最後の便りになりますので、これまで私が受けた相談の中から、今後に参考になりそうなものをご紹介します。

## 1. 家で役割を与える

学校に行けない(私は「学校に行かない選択をした」と言っていますが)子供に対する対応の一つとして、家での役割を与えることを提案したりします。これは、学校に行くという役割を果たすことができない代わりに他の役割を与えることや生活のリズムを整えることを目的としています。学校に行かないためだけでなく、家で役割を与えること、つまり「誰かの役に立つ機会を与える」ことは自己肯定感を育むために効果的な手段です。そして、してくれた後の仕上げは、親からの“ありがとう”や“助かったよ”という声掛け。余裕がないとなかなか子供の出番は難しいかもしれませんが(親がやった方が早いことも多々です)、意識だけでもしてみるのはいかがでしょうか。

## 2. “したことがある”は大人になったときに生きてくる

習い事は多くの親が気になることと思います。たまに長く続けさせたいけど、すぐ飽きてしまうということを聞きます。確かに長く続けることでいろいろな経験や得るものがあるかと思えます。ですが、すぐ飽きてしまうのも必ずしも悪いとは限りません。大人になったときに「これ昔したことがあるな」と思えることは、未経験に比べて大きな心理的アドバンテージとなるからです。ですから、無理やり続けさせるよりも、良い加減(区切り)で止めておくのも一つの手であることを頭の中に入れて頂ければと思います。

相談の申し込み・予約は、学校に連絡してください。 Tel : 04-2952-6221