

# 教育支援センターだより

第6号 発行日 平成22年9月1日

教育支援センターは、子どもたちの学校生活や家庭生活がより豊かになるために、さまざまな支援を行っています。

## 教育支援センター

### 教育相談

市内在住・在学の幼児から青少年までの子育てに関すること、こころや身体の発達のこと、学校生活に関することなどの相談に応じます。

- \* 臨床心理士がカウンセリングや遊戯療法を行います。
- \* 必要に応じて発達検査や専門医のアドバイスを受けることができます。

### 適応指導教室「チャレンジルーム」

不登校になっている児童・生徒のための教室です。  
学校復帰に向けて、学習や集団活動など、児童・生徒の指導・支援を行っています。

- \* 1学期は教科学習以外に、遠足、茶道教室、押し花しおり作り、そば打ち体験、保護者会なども行いました。

### 帰国・外国人教育相談室

帰国・外国人、国際結婚家庭の小・中学生を対象に、日本語指導・通訳・翻訳・教育相談などを行っています。

- \* 水曜日の放課後は学習補充教室「すてっぷルーム」も実施しています。
- \* 6月には帰国生保護者会を実施しました。

# 「社会性を育む子育てのコツ」

— 子どもの不快感やストレスをどう受けとめるか —

早川恵子先生(武蔵野市専門家スタッフ・調布市スクールカウンセラー・学校心理士)

## ◆◆◆ 子どもの感情を豊かにする親の関わり ◆◆◆

赤ちゃんはおっぱいが欲しいと泣きます。1歳を過ぎ2歳を迎えるころになると、「お腹がすいた」「突然犬にほえられた」「迷子になった」など基本的な欲求や恐怖や悲しみを感じた時、泣いたり怒ったり、また怖がったりするとともに、大人に救いを求めるようになります。その時に、おかあさんやおとうさんに抱きしめられ、「怖かったね」「嫌だよね」と言葉で受け止められて安心するものです。この関わりは、小学生になっても大切です。子どもの「怒り」や「悲しみ」「怖さ」など、子どもの表情を捉えながら、信頼する大人が言葉にする関わりは、年齢に関係なく子どもに安心を与えます。小学生から思春期の子どもの場合には、しっかりと子どもの不快感を受けとめた上で、問題解決の方法を一緒に考えるようにするのです。

しかし、「怖がるのではありません」「我慢しなさい」「泣いてはいけません」と感情表現を阻止され続けた子どもは、自分が感じている不快さを表現することを止めてしまいます。それでは問題を自力で解決し、ストレスを解消したことにはなりません。子どもは問題を抱えたままで、心の中はストレスで一杯になってしまうのです。辛さや怖さ、苦しさを表現することを止めてしまった子どもは、我慢が限界を超えた時に爆発的に表出することがあると言っても過言ではないでしょう。

子どもは言葉の獲得とともに、悲しさ、苦しさ、怖さを言葉で表現するようになります。友だち同士で「大変だったね」「凄く苦しかったね」「嫌になっちゃうよね」「怖いね」と苦しさを辛さ、悲しさや怖さを言葉と表情でお互いに共有することや、大人に伝えることで、問題を乗り越えることができるようになるのです。



## ◆◆◆ 子どもの心のSOS ◆◆◆

さて、子どもを取り巻く様々な問題は、子どものストレスという形で現れることもあります。次の4つは代表的なストレス反応です。

- ★ 身体症状（頭痛・腹痛・肩こり・睡眠不足）
- ★ 不安反応（苦手場面の回避、動悸、冷汗、固い表情や姿勢）
- ★ 無気力反応（やる気のなさ、抑うつ、元気のなさ）
- ★ 怒りや攻撃反応（イライラ、不機嫌、情緒不安定）

このような様子が見られるようになった時には、子どもは相当に強いストレスにさらされていると考えてよいでしょう。子どもの心のSOSなのです。小学生や中学生の場合、頭痛や腹痛で何日か学校をお休みして、お医者さんに診察してもらったけど、内臓の異常は見られず「心因性でしょう」などと言われることがあります。そのような場合のほとんどは、何らかのストレスが原因と言えるでしょう。



## ◆◆◆ 子どもを支える6つの関わり ◆◆◆

それでは、子どもの心のSOSをどのように受け止めればよいのでしょうか。ストレスの原因を取り除くことで解消されることもあります。しかし、原因が曖昧であることや、複合的に原因が絡み合っているなど、原因を取り除いても解決しない場合もあります。どんな場合でも、大切な6つの関わりをお示ししましょう。

### **ゆったりと受けとめる**

子どもに問題が生じた時には親であれば揺れるのは当然です。しかし、子どもよりも揺れてしまうと、子ども自身が辛さや苦しさをしっかりと表現できなくなってしまいます。心の奥底から出せずに、ストレスはますます大きくなってしまいます。不安であっても、子どもよりも揺れずにゆったりと受けとめるように心がけることが大切でしょう。

### **家の中にお子さんの心地よい居場所を作る**

家に安心して居ることができるということを意味します。嫌なこと、辛い、苦しいことが学校や地域であったとしても、家で癒され、安心して居ることができれば、回復も早いでしょう。また、いつもニコニコしている良い子を求め過ぎず、イライラしていても、泣いていても、「私はあなたがいるだけで嬉しい」「あなたはあなたのままでいてよい」というメッセージは大切です。子どもは、問題に直面すると「こんな自分はダメなんだ」「もうどうせ私なんか誰も認めてくれない」と自己否定的になってしまうこともあります。いつも幸せでいてほしいというのは、全ての親の願いです。しかし、困難を乗り越える力は、「私は私で良い」「家には私をそのまま受けとめてくれる家族がいる」と、あるがままの自分で居ても良いということを承認するところから育っていきます。



### **お子さんの不快な感情を言葉で受けとめるようにする**

このことは前に述べましたが、この関わりは思春期を迎えた子どもにも大切です。表情が優れないが、何を尋ねても話をしない時にも、「辛そうね」「悲しいことがあったのね」「苦しそうね」と表情をとらえて言葉で伝えます。子どもはその時には事情を話さないかもしれませんが、いざとなれば自分の辛さや苦しさを理解してくれている人に話をしようと思うものです。

### **お子さんが存在感を感じるような場面を家庭で作る**

「おはよう」の挨拶を交わすこと、家族だからこそ「ありがとう」と言い合えることなどを通して、コミュニケーションを大切にします。

### **お子さんの得意なことや興味のあることなどを話題にし、話題が偏らないようにする**

子どもが主体的に語る時には「そう、それは大変だったね」「我慢したのね、辛かったですよ」などと受けとめながら聴くようにします。しかし、子どもは語りたがらないのに「何があったの?」「それで、今日はどうだったの?」と矢継ぎ早に子どもから聞きだしたくなってしまってもあるかもしれません。親の不安が子どもにストレートに伝わってしまい、語り辛くなってしまってもあります。ストレスは好きなことや興味のあることをすることや話題にすることで解消しやすくなります。話題は偏らないことが大切でしょう。



### **行動面、生活面では安易に許容しすぎないようにする**

不快な感情は言葉で表現することや、泣くことを十分に受けとめ、しかし、行動面では安易に許容しないことが大切です。子どもは大人に守られていることで安心し、安定するものです。

## **◆◆◆ 専門機関を上手に利用しましょう ◆◆◆**



子どもの急激な変化など、心配なことがある時には武蔵野市教育支援センターやスクールカウンセラーなどの専門家に相談しましょう。子育てをする上で心配なことでしたら、どのようなことを相談しても、否定されることはありません。問題が深刻化する前に、気軽にお話をしてみてください。

# ～不登校対策等の充実を図るため、

## スクールソーシャルワーカーが配置されました～

子どもたちを取り巻く、いじめ、不登校、暴力行為、非行といった問題に対して、こころのケアを行うため、武蔵野市は心理の専門家である教育相談員（臨床心理士）を市内公立小・中学校に配置し効果をあげています。しかし、子どもの関わる環境は複雑に絡み合い、教育・福祉・保健・医療など、関係機関が連携して対応することが求められています。

不登校の背景には、子どもを取り巻く環境の多様な問題が秘められています。学校が子どもにとって安心できる場所となるように、家庭・学校・地域とともに協力できるしくみを整えることが必要です。これらの連携を調整するスクールソーシャルワークに注目し、5月から教育支援センターにスクールソーシャルワーカー1名を配置しました。

“スクールソーシャルワーク”は、子どもが日々の生活の中で出会う問題について、子どもの立場に寄り添って、家族と学校、その他関係機関をつなぐサポート・システムです。

“スクールソーシャルワーク”の目的は、教育現場で、子どもたちがその個性に適した「教育を受ける権利」を守るために、環境の調整を行います。

“スクールソーシャルワーカー”は、社会福祉士や精神保健福祉士等の国家資格、または、教育と福祉の専門的な知識・技術をもつ人です。そして、武蔵野市内の全小・中学校を担当し、学校の要請により活動を開始します。



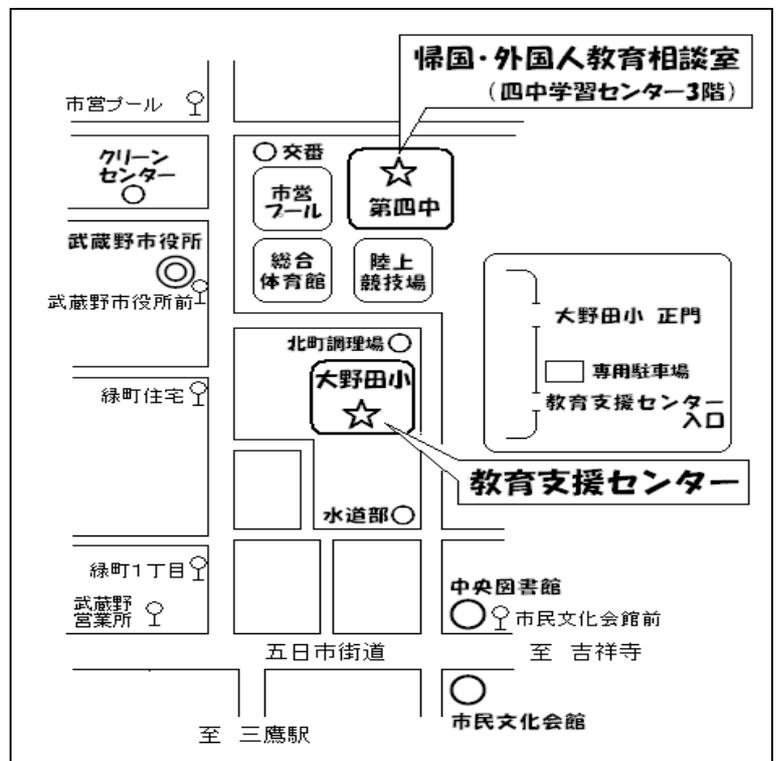
### 最寄の交通機関

#### 【教育支援センター・チャレンジルーム】

- ・ 三鷹駅北口より関東バス  
北裏ゆき・武蔵関駅ゆき・田無橋場ゆき  
→「緑町1丁目」下車 徒歩5分
- ・ 吉祥寺駅北口より関東バス  
柳沢駅ゆき(武蔵野市役所経由)  
向台町5丁目ゆき  
→「市民文化会館前」下車 徒歩5分

#### 【帰国・外国人教育相談室】

- ・ 三鷹駅北口より関東バス  
北裏ゆき・武蔵関ゆき・田無橋場ゆき  
→「市営プール」下車 徒歩3分



発行 武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター  
所在地 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37  
電話番号 0422-60-1899 FAX 0422-60-1922