

# 教育支援センターだより

第24号 発行日 令和元年9月15日

## 子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？



### 【学校生活に関すること】

- ・ 不登校のこと、登校しぶり
- ・ 集団にうまく入れない、友達ができない。
- ・ いじめ
- ・ 勉強についていけない。

### 【子どもの成長・発達に関すること】

- ・ 落ち着きがなく友達とのトラブルが多い。
- ・ こだわりが強い。

### 【養育に関すること】

- ・ 子どもの気持ちを理解したい。
- ・ 反抗的になり接し方がむずかしい。
- ・ 子育てに自信がもてない、子育てが不安。

## ひとりで悩まず、お電話ください

### ★ご相談の流れ

#### 受付の電話 ☎:60-1899

- ・ 今一番お困りのことや相談の内容について簡単におうかがいします。
- ・ センターに直接来て相談したいか、あるいは電話で相談したいかおうかがいします。
- ・ 連絡先などをうかがい、実際に教育支援センターに来る日程や時間を決めます。

#### 電話相談

ご相談の内容によっては、お電話だけで終了する場合があります。

#### 初回の相談

- ・ お電話で聞いたお困りのことについてさらに詳しくうかがっていきます。
- ・ うかがった内容をもとに見立てをお伝えします。
- ・ 教育支援センターでどのようなことができるか、方針をご提案します。

#### 終了

ご相談の内容によっては1回で終了する場合があります。

- ・ フォローアップ
- ・ 他機関の紹介

#### 継続して相談する場合

##### ☆ 保護者の方とは…

お子さんについての理解を一緒にしながら、親御さんが責任と自信を持って子育てに取り組めるようサポートします。

##### ☆ お子さんには…

カウンセリングやプレイセラピー【遊戯療法】で気持ちの安定をはかり、自分自身や自分の行動についての理解を深めていきます。

\* お子さんの理解をより深めるために、相談のなかで取り入れることがあります。

- ・ 発達検査、知能検査など
- ・ 医療相談【嘱託医による】
- ・ 学校、病院など他機関との連携、連絡

#### 相談の終了

教育支援センターは、幼児期から思春期のお子さんの豊かな健全育成のため、一人ひとりの成長発達を支援する機関です。教育相談をはじめ、不登校のお子さんの適応指導、帰国・外国籍・国際結婚家庭のお子さんの相談支援、市立小・中学校でのスクールソーシャルワーカーによる支援などを行っています。

★7月10日に開催いたしました講演会の内容を要約して掲載いたします★

子育て中の保護者のみなさまに、お子さんの成長や発達を見守る上で参考としていただければ幸いです。

## 学校に行きづらい子ども

～家庭でできる子どもとのかかわり方～

早川 恵子 先生

(都留文科大学講師 カウンセリング研修センター学舎ブレイブ室長 専任カウンセラー)

思春期の子どもたちの中には、自分に自信が持てないことにより、学校に行きづらくなる子がいます。例えば、「なにかに取組む前からうまくいかないと思い込んで行動できない子」、「自分が嫌だと思っけていても私さえ我慢すればうまくいくと過剰適応する子」、「他人のメールの返事がおそくて不安になる子」、「夢が破れて燃え尽きてしまう子」、「仲直りがうまくできない子」など、様々です。このような子どもたちは、日々の出来事に対してさまざまなストレスを感じながらも、それをうまく対処できていないことがあります。

### ○最近こんなことはありませんか（チェックしてみましょう）



#### からだの具合

頭が痛い  お腹が痛い  肩がこる  よくねむれない

#### 心の具合

苦手なことを考えるだけでいやになる  ドキドキする  冷汗が出る  
 すぐにイライラする  ゆうつな感じ  やる気が出ない  元気が出ない  
 思うように動けない  いつもふきげん  いつも怒っている

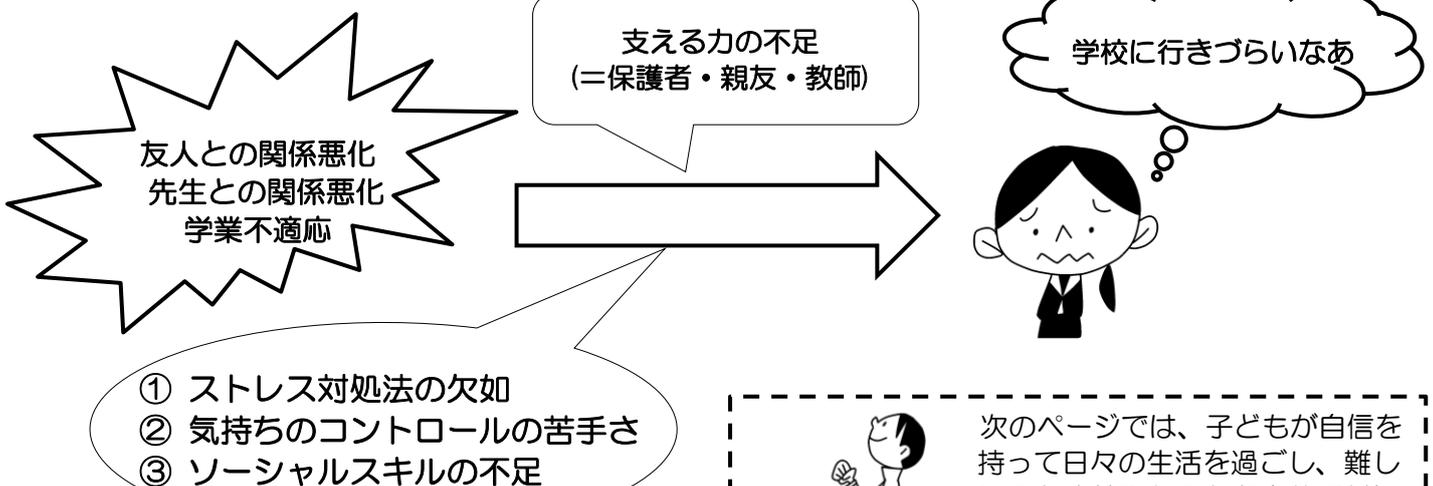


→これらの症状はストレスによる反応かもしれません！！

子どもは自分の感情や気持ちを、言葉で上手に表現することが難しいため、不安や緊張がこのようなストレス反応として出てくる場合があります。またその他にも、学校に行きづらくなる背景には、以下のようないろいろな要因があります。



### ○学校に行きづらくなる背景



☆ 番号は次のページの項目に対応しています！



次のページでは、子どもが自信を持って日々の生活を過ごし、難しいことや苦手なことを自分で対処して「なりたい自分」になるための、親ができるかかわり方をご紹介します。

# 子どもがなりたい自分になるために ～親ができるかかわり方～

## ① その子なりのストレス対処法を見つけましょう

ストレス対処法は1人1人違うため、親と同じ対処法が子どもにも当てはまるとは限りません。その子なりの対処法を見つけ、普段から心がけることが大切です。

### 問題を解決する

- ・親や先生、友達に相談する
- ・その問題に関する本を読む、ネットで調べる
- ・友だちや身近な大人に助けてもらう など

### ストレスを発散する

- ・好きなスポーツをする
- ・好きな遊びをする
- ・趣味の時間をつくる など



「自分は誰かに支えられている」、「たとえ何かあっても、誰かが助けてくれる」と感じられることも、ストレスを軽減することに繋がります！

## ② がんばる力、がまんする力を伸ばしましょう

### がんばる力とは??

目標達成のために、したくないことをあえてする力  
「努力してよかった」と思える力



【子どもが100点をとった時】

次も100点だね!



うれしいね!  
頑張ったからだね



⇒ 次の期待(プレッシャー)をかけるより、子どもの今の状態と一緒に喜びましょう

### がまんする力とは??

目標達成のために、したいことをあえてしない力

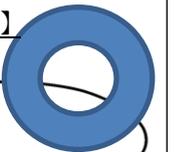


【子どもの落ち着きのなさが気になる時】

じっとしなさい!



ちゃんと  
座れているね!



⇒ がまんできていないことを叱るより、できていることを褒めましょう

## ③ 「わたしもOK、あなたもOK」なコミュニケーションを目指しましょう

ソーシャルスキル(=人と付き合っていく力、コミュニケーションスキル)を高め、

“自分にも良く、相手にも良い”状態を目指すことで、より良い対人関係を築くことができます。

☆ソーシャルスキルの基礎になるのは

“人と一緒にいて心地良い”という体験の積み重ねです



- ◇素晴らしいモデルの振る舞いを見て
- ◇居心地の良い雰囲気の中で
- ◇自分で実際に人とかかわって
- ◇よかったと思える体験をくり返す



“自分だけ良い”“相手だけ良い”だと、どちらかががまんし、ストレスを抱えることに…



## ○子どもの不安の裏側には「願い」があります



子どもが自分で問題を解決できるようになるには、自分の“不安”や“願い”を言葉で表現できるようになることが大切です。

☆子どもが自分自身の不安や願い、ストレスの要因を言葉で表現できるようになるためには、親のかかわり方が重要なポイントになります。

## ○たとえば、子どもが暗い顔をしていたら…？

### ■「一体何があったの？」と追求し過ぎてしまうと……

子どもは「今日イヤだったこと」を頭の中で探しはじめる  
↓  
イヤなことで頭の中がいっぱいになってしまう  
↓  
子どもはその日イヤだったことを、その場でもう1度味わってしまうことになる



⇒「良かったこと」もあったのに、それが消えてすべてイヤなことの記憶になってしまいます

### □「つらかったね」と子どもの不快な気持ちを親が汲み取って伝えると……

子どもは言葉にできなかった感情を受け止めてもらえる  
↓  
「気持ちを分かってもらえた」という体験になる  
↓  
自分の気持ちや感情を言葉で表現する力が身につく、相手の気持ちも理解することができるようになる



☆つらい気持ちを受け止めてもらえる体験で、安心感を得ることができます。

子どもは自分の感情や願いに気づくことができるだけでなく、「わたしはわたしでいい」「わたしには力がある」とプラスの気持ちをもつことができるようになります。

⇒ そのうえで、問題の解決策を子どもと一緒に考えていきましょう。

## 最後に…

### ○たとえ、困難を感じたとしても

- ◇居場所がある
- ◇安心感を与える家族、先生がいる
- ◇心身の健康を保つ食事を楽しめる
- ◇自分の活躍の場がある
- ◇不快な感情を受け止めてくれる人がいる
- ◇失敗を歓迎してもらえる

☆なにより、「今のままのあなたが大好きだから大丈夫」というメッセージが伝わることで、お子さんにとって家庭が安心できる居場所となり、力になります。



本文・図表等は講演会資料からの抜粋及び講演内容を踏まえて教育支援センターにて作成したものです。

無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

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