

きょういくそうだん 教育相談だより

令和7年 1月
氷見市立比美乃江小学校
スクールカウンセラー
公認心理師
やすかわ わきこ
安川 和希子

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。今年も、いろいろなことを楽しみながらチャレンジしましょう。みなさんの頑張っている姿を、いつも見守っています。困ったことがあったり、つらい気持ちになったりしたときは、気軽に相談してくださいね。

かぞく かいわ たの 家族で会話を楽しもう！



普段、学校から帰ってからや、家族でご飯を食べているときに、家族でどんな話をしていますか。学校のことをよく話す人もいれば、あまり話さない人もいます。今回は、話すことの効果について、紹介します。



ししゅんき かぞく はな 思春期になると、家族と話したくなくなることもある

「思春期」とは、身体が成長して変化する小学校高学年ごろから始まる。心が成長して、自分の価値観が生まれ、他人との違いや、能力の差に悩むようになる時期。身体と心の急な成長に混乱して、ストレスがたまりやすい。思春期になると、気持ちの切り替えが難しく、自分の言いたいことを言えなくなる時がある。

はな こうか 話すことには、よい効果がある

家族に自分のことを話しているうちに、「自分ってこんな風に思っていたんだ。」と気づくことができる

うれしかった気持ちや、嫌だった気持ちを、わかってもらえる



話を聞いてもらうと、心の苦しさが軽くなる

お母さんや、お父さんから、自分のわからないことを教えてもらうことができる

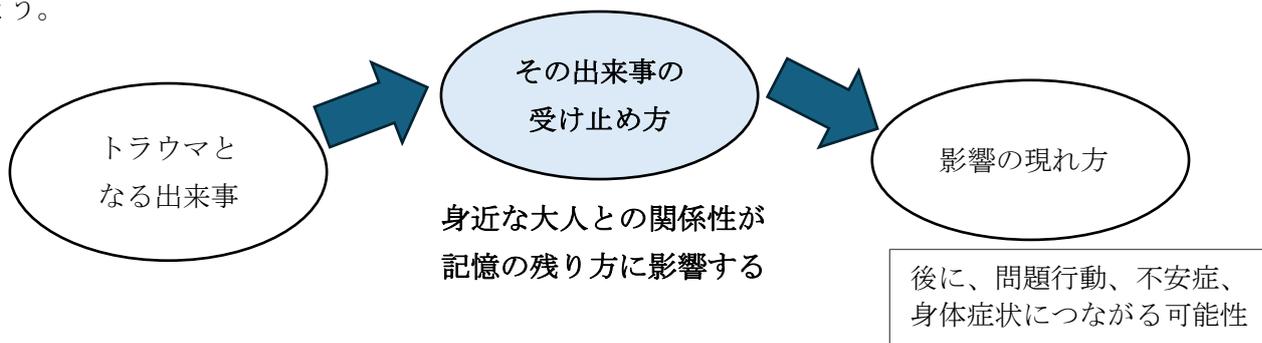
がっこう
学校であったことや、印象に残ったことなどを、家族にどんどん話しましょう♪

ほごしゃ 保護者のみなさまへ

子どもの話を聴いてあげる必要性とは



子どもは、発達していく段階の途上にあるので、体験したことの記憶の残り方や、影響の及び方が大人とは異なる特徴があります。特に、トラウマになるようなつらい出来事があったとき、子どもは否定的で極端な思考になりがちです。つらい体験をしたときに、大人がしっかりと話を聴いてあげれば、その出来事への受け止め方が変わります。つらい体験を上手く消化できるように、起こった出来事を整理して、心が軽くなるような言葉をかけてあげましょう。



まずは、聴く姿勢が大切です

- ◇ 手を止める
- ◇ 子どもの顔を見る
- ◇ 体を子どもの方に向ける
- ◇ やわらかな表情



大人同士でも同じですが、そっぽを向いたり、怖い表情をしていたりする人には、話しかけにくいものです。

本音を聴くにはオープンクエスチョンが有効

オープンクエスチョンとは、「開かれた質問」とも言います。イエスやノーで答えられない質問のことです。

(例) もしも、子どもが「学校に行きたくない」と言ったら？

オープンクエスチョン (開かれた質問)

- 「なんで？」
- 「どうして？」
- 「何があったか話して？」

子どもは、本当の望みを話しやすい

クローズドクエスチョン (閉ざされた質問)

- 「お腹痛いの？」
- 「勉強嫌なの？」
- 「だるいだけやろ？」

子どもが「うん」や「違う」と答えるので、本当の理由を聞き出しにくい



3学期のカウンセラー来校日 (火曜日8時30分～12時30分)

1月14日、1月21日、1月28日、2月4日、2月18日、2月25日、3月4日、3月11日
保護者のみなさまからの相談もお待ちしています。上記以外の日時でも調整可能です。お電話ください。