

# カウンセリングだより

保護者の皆様へ

札幌市立発寒南小学校

スクールカウンセラー 秋田有紀子

令和2年4月21日 No.2



## 5月の予定

5月22日(金)午後 にスクールカウンセラーは来校します

相談は予約制です。予約は教頭か担任にお申し込みください。

日時調整後ご連絡いたします。急な相談は適宜お受けしますのでまずはご相談ください。



## 相談の守秘義務

相談の秘密は守られます 安心してご相談ください。

状況に応じて担任の先生や学校の先生と連携しながら、お子さんを支援していくこともできます。



## 心理学トピック ～心の感じ方～

子どもやご自身の心をどのように気づき、感じていますか？心の気づき方って簡単なようで難しいと思います。心理学では心は主に3つに分けられています。思考(認知)、感情、行動です。ここでは、感情の気づきについてご紹介します。

子ども、ご自身の感情、心の有り様を、イライラ、ソワソワ、フワフワ、ザワザワなどと表現しませんか。日本語に特徴的な表現でカタカナ<sup>2</sup>つで表現されることが多いです。これはオノマトペ(擬声語)とよばれています。オノマトペを使うと、心、感情をうまく表現できます。まずは子どもやご自身の感情をオノマトペで表現してみましょう。例えば、怒りはどのように表現されるとぴったりですか。イライラなのか、カーンなのか、ムカムカなのか…どうでしょうか。(実はこのプロセスで心の感情のみならず、思考を使っています。)

また、感情は身体感覚と近いと言われています。そこで、そのオノマトペの表現が体のどこで感じているのかを観察します。日本人は、胸、頭、お腹で感情を感じる方が多いようです。そうして、「お腹でムカムカを感じているんだなあ、これは怒りだなあ」と感じて(見つめて)みましょう。(実はこのプロセスで行動も実行されています)。

これを、専門用語で、マインドフルネスといいます。今ここの自分の心(感情、思考、行動)、身体の有り様を観察するプロセスのことです。マインドフルネスをするだけで、ストレスが軽減されることも分かっています。集中力を増すことも知られているので世界中のスポーツ選手がトレーニングで用いています。

子どもへのマインドフルネスは難しいのですが、子どもの感情を大人がオノマトペで表現して、大人が共感的理解をしていくことで可能です。この具体的な方法は今後このコーナーでご紹介します。

現在多くの保護者の方が、新型コロナウイルス感染症でストレスを感じているかと思います。まずは保護者ご自身のケアのために、心、感情をオノマトペで表現し身体のどこで感じるかを観察してみましょう。保護者の方のストレスが軽減されることが子どもの心の健康に何より役立ちます。心の感じ方、マインドフルネスにご興味のある方はお気軽にご予約ください。