

スクールカウンセラーだより

札幌市立本通小学校 令和8年秋号

気持ちを学ぶ

子どもたちは日々の集団生活の中で、行動の仕方を身につけていきます。気持ちや感情も同じように、大人の丁寧な関わりによって体験として学び、対処する力が身に付くのです。

学校生活の中で、色々な感情に出会うことは貴重な時間でもあります。



“寄り添う”と“奪う”は違う

気持ちに“寄り添う”とは簡単に言うと、子どものその時の感情を否定せずに、そういう気持ちに至った理由を理解し、労いやいたわりを言葉と態度で伝える事です。

“嫌な気持ちにさせない”とは違います。

気持ちを“奪う”とは、子どもに感情の浮き沈みが起こらないようにする。大人が子どもよりも感情が高ぶり、先回りして行動してしまう事です。子ども自身が自分の気持ちに気づき、自分の中で消化する機会が失われてしまいます。

子どもの悲しんでいる姿を見たり、マイナスの感情を聞いたりすることは大人にとっても辛いですね。だからこそ「何とかしてあげたい」気持ちになるのは自然なことです。

親としての“私”に不安が生まれた時こそ、すぐに解決しようとする前に

一呼吸おいて、自問自答してみましょう。

◎その不安は“子どもの不安”ではなく“わたし自身の不安”ではないか。

◎子ども自身の力で乗り越えられそうかどうか。



子どもには自分の気持ちに気づく力、時間とともに心を回復させる力が備わっています。

子どもの気持ちを聞きながら、まずは大人がその状況を受け止めることが大切です。一緒に考えたり、少し時間をおいたりする中で、気持ちとの向き合い方や乗り越え方のモデルを示していくことが必要なのです。

気持ちを言葉で代弁してあげることも大切です。

ただし、例外があります・・・

集団によるいじめや一方的な暴力などは、子どもたちだけの力で解決することが難しい出来事です。こうした場面では、周囲の大人が早めに気づき、子どもを守るために関わる必要があります。

強く大きな傷つきはできる限り防ぐこと、必要に応じて適切なケアをすることが、社会や大人に求められます。

～お子様がいつもと違う様子の時は～

眠れない・食欲がない・とてもイライラしている・無気力・集中力の低下などが続く時は、ぜひご相談ください。

