

4月「クローバーだより」(全4ページ)



*心が不安定になりやすい4月、親は、子どもと、どのように関わっていくとよいのか？

4月は、・・・**緊張**や**ストレス**を感じやすいとき

子どもの心をフォローし、新学期のいいスタートをきる！

◆4月の新学期を乗り越えていく「原動力」になるものは、・・・？

令和5年度の新学期が、あと少しで、やってきます。

新学期は、子どもたちの**夢**や**希望**が大きく膨らむ時期ですが、教育環境の変化に伴って、様々な**緊張**や**ストレス**を感じやすい時期でもあります。

そのような環境の下、子どもたちは、自身の「**新しい学校生活スタイル**」を築いていきます。
このとき、最も重要となってくるのが、・・・

「**子どもが安心できる**」、「**心がリラックスできる**」家庭環境です。

それは、例えば、・・・

「この家にいると、**安心できるなあ**」とか、

「家に帰ると、**心がリラックスするなあ**」

・・・といった感覚を、子ども自身が実感できる環境です。



この感覚が、**学校生活の緊張やストレスを感じながらも、新学期を乗り越えていこうとする「原動力」となります。**

大人でも、安心を感じられる家庭がそこにあると、前向きな気持ちで仕事に出かけられます。同じような心理が、子どもの場合にも働いています。(注1)

◆新学期、不安定になりやすい子どもの心を、どのようにフォローしていくとよいのか？

では、新学期、不安定になりやすい子どもの心をフォローするため、・・・

親は、上で述べたような「**子どもが安心できる**」、「**心がリラックスできる**」家庭環境を、どのように整えていくとよいのでしょうか？

いろいろな方法があると思いますが、・・・

以下では、4月の新学期、特に、大切にしていきたいことを、

・・・**3つ**紹介します。



☑ 子どもの話をていねいに聞き、その気持ちや考えに共感する（最重要）

- ・4月は、聞いてほしいこと、ほめてほしいこと、不安や心配事がたくさんあるので、・・・親に話しかけてくる場面が、多くなると思います。
- ・親に話を聞いてもらい、「そうだね」「いいね」など、気持ちや考えに共感してもらえると、・・・子どもは、**安心**できます。
- ・また、話を聞いてもらうことで、子どもは、自分の気持ちや考えを整理することができるので、学校生活に対する適応力も高まります。

☑ 「ねがい」や「いたわり」の言葉かけを大切にする（重要）

- ・新学期は、いろいろなことに気を使うため、子どもは、メンタル的に疲れることが多いと思います。そんな時、「おつかれさん」「おかえりなさい」など、ねがいの一声があると、・・・子どもは、ほっと**リラックス**することができます。
- ・**幼少期～思春期まで**、全ての子どもに、必要な言葉かけです。しかし昨今、多くの家庭で、不足しがちな言葉となっています。
- ・何回も使うと、効果減です。「ここぞ!」という時に使ってください。



☑ 家族団欒（だんらん）の時間をもつ（重要）

- ・団欒の時間は、不安や緊張をやわらげ、**心の安定・心の元気**を生み出す効果があります。もし、子どもの笑い声が聞かれたら、子どもの笑顔が見られたら、・・・very good です！
- ・特別なことをしなくても、例えば、「1日1回は、みんなで、楽しく食事をする」「親子で、バラエティー番組を見る、雑談をする」・・・など、その持ち方はいろいろあると思います。短い時間でも、いいと思います。この時間があるのと、ないのでは、・・・**大ちが**いです。
- ・「家族の皆が忙しいからムリ」なのではなく、忙しいから、団欒の時間をもつことが大切なのです。

その他にも、**笑顔で接する、明るい声で話す**など、・・・

子どもの心をフォローしていく関わり方は、たくさんあると思います。

わが家オリジナルの関わり方も創意しながら、・・・子どもが、

より**安心**できる、より**リラックス**できる環境づくりを工夫してあげていきたいと思っています。

◆ 「不適切な関わり方」をくり返していると、悪循環が・・・

一方、子どもが感じている緊張やストレスを、さらに高めてしまう「**不適切な関わり方**」もあります。

そのような関わり方をくり返していると、悪循環が生まれます。

子どもが学校へ登校しようとする**心のエネルギー**も、徐々に、枯渇していきます。（注2）

「不適切な関わり方」は、たくさんあるのですが、

以下では、4月新学期頃によくあるケースを、・・・**3つ**紹介します。

もし、心当たりがあれば、改めていただきたいと思います。



△ 子どもを、ムリに励ます、ムリに元気づけること（重要）

- ・4月新学期、緊張やストレスを感じている時に、「頑張り！」「大丈夫！」などと励まされても、そう簡単には、前向きな気持ちへ切り替えることはできません。
- ・例えば、「頑張り」という言葉は、気持ちがいっぱいの子どもには、・・・「ここまで頑張っているのに、これ以上、頑張り」というネガティブなメッセージとして伝わっていくことがあるので、注意が必要です。

△ アドバイス、助言をすること（重要）

- ・子どもが困っていたり悩んでいたりとすると、親は、何とかしてあげたいと思い、アドバイスや助言をすることがよくあります。
- ・それは、一見よさそうに見えますが、アドバイスや助言をすることによって、・・・逆に、混乱したり、プレッシャーがかかったりするケースが多いように、私は、感じています。

△ あれこれ指示する、注意する、叱ること（最重要）

- ・子どもの行動が待てず、**思わず**、言葉にしてしまうことがあるかも知れません。
- ・しかし、そのように**安心・安全**を感じられない関わり方をくり返していると、・・・子どもは、心理的に不安定になり、問題行動や不登校など不適應を起こしやすくなります。
- ・4月は、このような言葉かけが多くなる傾向にあるので、・・・特に、**要注意**です。

◆4月新学期のいいスタートをきる！

「**子どもが安心できる**」、「**心がリラックスできる**」関わり方になっているかどうかは、・・・どうすれば分かるのでしょうか？

それは、とても簡単です。

子どもの心にポジティブに響いているかどうかは、

言葉かけをした、その**すぐ後**、・・・

子どもの**目**を見てください。**表情**を見てください。返ってきた**言葉**を吟味してみてください。



「**子どもの心をサポートし、新学期のよいスタートをきる！**」ためには、・・・

要は、子どもとの日々の「**心のふれあい**」を欠かさないことが、きわめて重要な視点だと思います。その環境づくりは、・・・すでに、始まっています。

文責 西村明倫 （不登校カウンセリング&セラピー「**クローバー**」代表）
公益社団法人日本心理学会認定心理士
メンタル心理カウンセラー

参考文献

注1 「マズローの心理学」 フランク・コーブル 著 1972.1.1 産業能率大学出版部

- ・「安心・安全」が十分に満たされていると、人間は、自己をより高めていこうと様々な行動を展開していきます。逆に、「安心・安全」が不足していると、人間の行動は抑制されやすいことを、マズローは指摘しています。
- ・例えば、「安心・安全」が満たされていると、子どもは自分の力をより高めようと、勉強やスポーツに力を注ごうとします。自分の特技や趣味の世界を広げていこうとします。
- ・後者の代表例は、東京オリンピックです。コロナ感染拡大で「安心・安全」が感じられなくなると、オリンピックを観戦しようとする人の動きは、ほぼ完全に止まってしまいました。

注2 「思春期とアタッチメント」 林 もも子 2010.2.19 みすず書房

- ・「不適切な関わり方」をくり返していると、安定した親子の「愛着関係」を築くことはできません。「愛着関係」が不安定であったり不足したりしていると、子どもは、様々な心理的症状を呈するようになり、不適應を起こしやすくなったりすることが指摘されています。