

みっつの“わ”

R.5. 9月号

No.5

河内長野市立長野小学校
支援人権部発行

今年は残暑が厳しく、いつまでも体に堪える暑さですね。5類になってから以前のようにコロナ感染症の報道があまり聞かれなくなりましたが、まだまだ油断はできませんし、インフルエンザの感染者が増加しているとの報道も聞かれます。

夏の疲れが出やすい時期ですので、手洗い・うがいはもちろんのこと、「早ね・早起き・朝ごはん」を大切に規則正しい生活を送って、元気に過ごしてほしいと思います。



『心の土台』育っていますか？

子どもたちが自信や自尊感情をもって何事にも前向きにがんばっていかようとするには基となるものがなければ、いくら叱咤激励したところで、なかなか思うようにはなりません。その基となるのが『心の土台』です。心の豊かさ・温かさ・広さ、自己発揮、活躍、達成、やる気、自己肯定感、レジリエンス（折れない心）などは、『心の土台』の上に実現するものです。『心の土台』は主に、幼児期から学童期にかけてつくられていくものです。そして、ちゃんと『心の土台』ができていくかどうか問われ、見えてくるのが多くの場合は思春期です。もし、この『心の土台』がしっかりできていなければ、ちょっとした嫌なことや失敗体験をきっかけに「学校に行きたくない。」と言い出してしまう可能性もあります。

「元気」や「意欲」、「やる気」の原動力となる重要なものです。エネルギーがなくては、どんな乗り物でも動きません。人にとっても非常に大事な力です。

安心できる体験・楽しい体験・認められる体験の3つの要素が必要となります。



「社会的能力」とは、学校や社会の中で、人と人が関わり合って円滑に楽しく生きていくために必要な技術のこと。車で言うと運転技術のことです。必要な力は、自分の気持ちを伝える力・自分をコントロールする力・状況を正しく判断する力・問題を解決する力・人とうまくやっていく力・人を思いやる力の6つです。

3. 社会的能力
2. 心のエネルギー
1. 〈人間のよさ〉体験

心の土台

いちばん底辺にあるのが「〈人間のよさ〉体験」です。「人間っていいなあ」という体験です。この体験は学校教育以前の家庭生活の中で形成される度合いが大きくなっていて、他者への信頼感を育てます。

心の土台の問題は、 登校しぶりの原因に…



〈人間のよさ〉体験に問題がある場合

- ①先生や友だちに対して、なかなか信頼感がもてない。不信感があると、学校生活が緊張に満ちてしまい、楽しさを見いだせず、学校生活へのモチベーションがもてないことになる。
- ②家庭で孤立感を感じ、あまり大事にされていないと感じると、生きる元気がわかなくなる。

「心のエネルギー」が欠如した場合

- ①やる気がわかず、学校が楽しくなくなる。
- ②不足原因が家庭内の不和や愛情飢餓など子どもにとって大きな問題の場合、心のエネルギーのほとんどを奪われてしまい、不登校につながる可能性がより高くなる。
- ③ちょっとしたことにこだわりやすくなる。
- ④「オール オア ナッシング (全か無か)」の思考になりやすくなる。(例えば、宿題も予習も完璧にしていけるか、そうでなければ休むかという考え)



「社会的能力」が欠如した場合

- ①友だちとトラブルになったり、集団に入るのが怖くなったりする。
- ②理不尽な働きかけや不利益をもたらされたときに、対応して乗り越えられない。
- ③上記の①②の結果、学校が怖くなったり、苦痛になったりする。

子どもの心にエネルギーを補給する

もし、登校しぶりをしているなら、心の土台のどこかに何らかの問題点がある可能性が高いということです。けれども、逆に心の土台を補強する働きかけは、たとえ原因が何であっても、登校しぶりを解決する助けになるということです。登校に問題がなくともたくさん子どもの心にエネルギーを補給してあげて欲しいと思います。

補給法①・・・言葉によるエネルギーの与え方

その子の存在自体を喜ぶようなほめ言葉をたくさんかけてあげましょう。子どもが何かいいことをした時に褒めるのは「条件付き」のほめ言葉で、裏を返せば「いいことをしないと認めない」ということになります。裏面に、子どもの心に〇をつける言葉を載せています。

補給法②・・・言葉以外の与え方

抱っこする、頭をなでる、手をつなぐ、一緒に遊ぶ、笑顔で接するなどです。優しく語りかける「言葉の響き」も大切です。



●心に〇をつけるほめ言葉を使ってみよう

認め、ほめる言葉

- ・よくがんばったね。
- ・よく我慢したね。
- ・さずがだね。
- ・堂々とした字だね。
- ・きびきびしていい動きだったね。
- ・丁寧にやれたね。
- ・頑張っているのを知っていたよ。
- ・コツコツ努力したことが実ったね。
- ・さすが〇年生。
- ・成長したね。
- ・〇〇先生が、ほめていたよ。

励ます言葉

- ・あなたならできると思うよ。
- ・この努力は、必ず実るよ。
- ・応援しているよ。
- ・この調子だね。いいぞ。
- ・今の〇〇は、とつてもよかった。
- ・まずは、ここまで来たぞ。
- ・今がいちばんきついときだなあ。
- ・これをクリアすると大丈夫だけどね。
- ・夢は逃げないよ。
- ・大丈夫、またチャレンジできるよ。

なぐさめる言葉

- ・よくやった。よくやった。
- ・頑張ったのは、よくわかってるよ。
- ・この悔しさがバネになるんだ。
- ・人間は苦しい時に成長しているんだよ。
- ・失敗した分、多くを学んでいるんだよ。
- ・お父さんにだって、難しい問題だよ。

ねぎらう言葉

- ・お疲れさま。
- ・くたびれたよね。
- ・がんばったこと、よくわかったよ。

見守る言葉

- ・ずいぶんお兄さん（お姉さん）になったね。
- ・〇年のころに比べて、ずいぶん上達したね。
- ・お父さんたちがついていけるから大丈夫。

感謝する言葉

- ・ありがとう。お母さん、助かった。
- ・〇〇のおかげだよ。
- ・いろいろ考えてくれてありがとう。
- ・今の話、楽しかったよ。
- ・お母さんとお父さん、うれしいな。

好きだと伝える言葉

- ・大好きだよ。
- ・お母さんの宝物だよ。
- ・あなたのこういうところ、大好きだよ。

感動する言葉

- ・いやー、すごかった。
- ・お母さん、感動しちゃった。
- ・よかったよ。最高。
- ・やった、やった。

受けとめる言葉

- ・困ったときはいつでも言ってね。
- ・わかるよ、そういう気持ち。
- ・そう、よくわかったからね。