



流山北小学校 相談室だより



令和5年9月1日

スクールカウンセラー 野口恵理

夏休みはどのように過ごされたでしょうか？この夏休みのたくさんの体験はお子様のエネルギーを充電させたことでしょうか。2学期は学校行事もたくさんあります。子どもたちがそれぞれの行事のために、練習に励んだり、一生懸命準備に取り組んでいくことと思います。保護者の皆様におかれましては、お子さんの成長が見られる絶好の機会ですね。

今回は、最近増えていると感じている『自己肯定感の低さ』について書いてみたいと思います。引きこもりにしても、キレる子どもにしても、心身症、摂食障害、家庭内暴力、自殺、非行、いじめ、すべて、いちばんの根っこの問題は、ここにあります。自己肯定感とは、単なる自信とは違います。自信があるとかないとかいうレベルのことではなく、それ以前のレベル、自分は生きている意味がある、存在価値がある、自分は大切な存在だ、必要とされている、という感覚です。子どもの症状や気になる行動の背景には、この自己肯定感の低さが隠されています。子どもが「どうせ」という言葉を使ったときには、相当自己肯定感が下がっていますので、しばらくは叱るのをやめて、しっかりと話を聞いてあげてください。

親子関係での問題としては、ほぼ3つに集約されると思います。①親からの否定、②親子関係の希薄、③親や祖父母からの過干渉です。①で特に多く見られるのが心理的虐待（言葉の暴力）です。子どもは親からひどい言葉を言われると、自分が価値のない人間だと思ってしまいます。②は子どもが親に『甘える』ことができていないということです。子ども時代の甘えは、心を安定させるのにきわめて重要で、なくてはならないものです。③では大人の言うとおりに育てられた子は、自信がない子になり、思春期になると自分の生き方に悩み、進路を決めなければならない時にはどうしたらよいか分からなくなってしまうことがあります。子どもは自分の頭で悩んだり、考えたりして、思い切ってやってみて、うまくいったときに自信をつけます。失敗はありますが、それを繰り返していくうちにうまくいき、喜び、自信をつけていきます。そのためには、周りは、必要最低限しか手を出してはいけません。



子育ては思い通りにうまくいくものではないと思います。保護者の方が、自分の子育てについて考える瞬間は日々たくさんあると思います。

2学期も引き続き、保護者の皆様や子どもの悩みを一緒に考えていきたいと思っております。お気軽に相談室をご利用ください。どうぞよろしくお願い致します。

★2学期の相談できる日時

◎9月の予定

5日(火) 10:00~16:00
19日(火) 10:00~16:00

◎11月の予定

7日(火) 10:00~16:00
24日(金) 10:00~16:00



◎10月の予定

3日(火) 10:00~16:00
24日(火) 10:00~16:00



◎12月の予定

5日(火) 10:00~16:00

上記の相談日時をご確認の上、学校あるいは担任の先生に連絡をとって、ご予約ください。

☆ご相談内容に関しましては、本人の同意がない限り秘密を守りますので、安心してご相談ください。