



流山北小学校 相談室だより



令和7年1月7日

スクールカウンセラー 野口 恵理

新年明けましておめでとうございます。いよいよ新しい年が始まりました。子どもたちが気持ち新たに今年も様々なことに挑戦する1年になりますことを心からお祈り申し上げます。

今回は『**自己否定的なことを言う子ども**』というテーマで書いてみたいと思います。

「どうせ私はだめだ」「自分は勉強が友だちのようににはできないよ」「お母さん(お父さん)はぼくのこと、嫌いなんだ」「私のことなんかだれも心配してくれない」など、自分を否定する言葉を口にする子どもがいます。あっけらかんとして言うことが多いので、問題を見過ごしてしまうことがあります。しかし、そのような発言があった時に、身近な大人は、過度な期待を担わされていないだろうか、また友だち関係に変化がないのだろうかなど、気を配りながら慎重な対応をしていきましょう。



子どもは今、自尊心、自己肯定感が低く、自分を低めに評価しています。自分に自信が持てなくて、「これがダメだから全部ダメ」という状態にまでなっていることが多いのです。

「そんなことはないよ」と相手から自分の発言を否定してもらいたいという気持ちであったり、相手の気を引くための発言であると受け取れる子どももいますが、多くの場合は、育った環境の中で、ありのままの姿がみとめられたり評価されることが少なかった、いやむしろ否定的な評価を受けたりすることが多かった子どもたちと言えるのではないのでしょうか。

どんな対応をするのがよいのでしょうか。まず子どもの話を否定したり無理して励ましたりしないで、共感して聞くようにしてみましょう。その中で、子どもが行なったこと、頑張ったこと、できた小さな努力をほめていきましょう。「どうせ自分はだめなんだ」などと本気で思っている子どもは、本当は一人もいないのです。自分もみんなと同じようにしたいけれども、その方法を知らずにどうしていいかわからなくて、助けを求めているのです。しかし、適切な支援をしてもらえなくて、そのまま今日までできてしまったということでしょう。最後まで成し遂げたという経験がないに等しいのかもしれません。「自分はみんなと同じようにはできない」と思い込んでいますから、勉強やスポーツをはじめ、いろいろなことに対する意欲が非常に低くなっています。このような場合、大人は子どもの状態をしっかりと見極め、今、できることや、行なうべきことの中から具体的な目標を子どもと一緒に立てていき、大人も最後まで一緒に付き合ってあげてください。目標は形として見えやすいものがよいと思います。次に「今度は一人でここまでやってごらん」など、少しずつ一人で行なう内容を増やしていくようにしましょう。

また、友だち関係も難しくなっていることも多々あります。新しいことに挑戦しなくなってしまった子どもと同様に、よく決まった友だちとしか関係を持たない子どもには、友だちの幅をできるだけ広げていくことをすすめたり、友だちと今までとは違った付き合い方を経験させていくこともよいと思います。

普段から子どもたちにはいろいろな経験を積ませて成功体験を増やしていくことで、本人の自信につながっていきます。子どものつばやきに身近な大人がしっかりと向き合い、上手に関わるのが大切です。

◎3学期の相談日時【 10:30~16:15 】



14日 (火)
28日 (火)



12日 (水)



4日 (火)

※ご相談内容に関しては、本人の同意のない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください。