

Rising Moon



万緑の中や吾子の歯



生え初むる

作 中村 草田男

若葉の緑が目にしみる季節になりました。そして、早くも初夏の風が清々しい今日この頃、保護者の皆様におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

新年度がスタートして1ヶ月が過ぎました。お子様の様子はいかがでしょうか。新しい出逢いに心を弾ませておられるでしょうか。明日から5月(皐月)、そして、明後日からの5連休(ゴールデンウィーク)を楽しみにしている反面、連休明けに発症しやすい“五月病”が危惧されます。しばらくは、お子様の表情に気を配っていただければと思います。

子どもの心に届く言葉かけ と I(アイ)メッセージ



子どもが大きくなるにつれ、子どもが言うことを聞かなくなること増えてきますよね。幼い頃と違って自我を発達させる中で反発したり、スルーしたり。成長過程なんだと頭ではわかってはいても親は切ないものです。でも、親子の対話が大事だということに変わりはありません。とくに、進路についての相談など人生の大きな局面のある時期では親子でコミュニケーションがとれないことは痛手となります。9年生の保護者の方は心配ではありませんか。

そこで、今号では、栃木県教育委員会が作成したリーフレット：『子どもの心に届く言葉かけ と I(アイ)メッセージ』の一部を紹介します。



I 子どもの心を開く「受容」と「共感」

受容と共感とは、お子さんの「自己肯定感」・「自尊感情」・「信頼関係」などを育むための基盤です。

まず、お子さんのありのままの気持ちを「受け止め(受容)」、次に「理解を示す(共感)」ことで、安心感を生み、親子の信頼関係が深まります。そのうえで、保護者の気持ちを伝えると、言葉が心に届きやすくなります。

ただし、受容(受け止めること)＝許容(受け入れること)ではありません。

II I(アイ)メッセージとは?

I(アイ)メッセージは「私」を主語にして、自分の気持ちや望みを落ち着いて考える方法です。相手が受け取りやすいため、信頼関係づくりに役立ちます。さらに、受け取った言葉をもとに、「どう行動すればよいか」を自分で考える力も育まれるとされています。

それに対して、YOU(ユー)メッセージは、「あなた」を主語にして伝える方法で、相手への避難や命令になりやすい側面があります。

【 YOUメッセージの例 】

- (あなたは) 残さず食べなさい!
- (あなたは) まだ宿題していないの?
- (あなたは) ゲームをやめなさい!
- (あなたは) 何で来ないの?
- (あなたは) …じゃね～よ。
- (あなたは) うるさい!
- (あなたは) もたもたするな。
- (あなたは) 貸せよ!
- (あなたは) ～してよ。
- (あなたは) うざい! 死ぬ!
- (あなたは) しつこい!



【 I(アイ)メッセージの例 】

- (私は) 全部食べてくれると嬉しいな。
- (私は) 宿題を終えてくれると嬉しいな。
- (私は) ゲームをやめてくれると嬉しいな。
- (私は) 来なくて心配したよ。
- (私は) …じゃなくて××な気がするなあ。
- (私は) 大きい音が苦手なんだ。
- (私は) 急いじゃうタイプなんだね。
- (私は) あると助かるんだ。
- (私は) ～が気になっちゃうんだよね。
- (私は) 今イライラしてるかも。
- (私は) 何回も～されると××な気持ちになるんだ。

受容と共感がないと、「認められない」・「理解されない」体験が積み重なり、心の発達に影響が出ます！ 逆に、「受容・共感→I(アイ)メッセージ」を使うと、子どもが笑顔に！ 保護者の言葉が、子どもの心に届きやすくなる！ そうです。

受容と共感+I(アイ)メッセージによる言葉かけは、子どもにとって安心感を生み、自己肯定感を高める第一歩となります。安心感→自己肯定感・挑戦意欲・やり抜く力→信頼関係の強化といったような波及効果が生まれることで、失敗を恐れず、前向きに挑戦できる力を育てていきます。

＜子どもの自己肯定感の高まりによる効果＞

- ☆ 精神安定 … 不安やストレスに強くなる、レジデンスが高まる
- ☆ 学習意欲・挑戦意欲の向上 … 失敗を成長の機会として捉えやすくなる
- ☆ 対人関係の改善 … 比較や劣等感が減り、協力的な態度が増える
- ☆ 問題行動の減少 … 自己調整力が働きやすくなる
- ☆ 幸福感・ウェルビーイングの向上 … 長期的な満足度につながる

【特集】 母の日に われに母ある ことの幸

今年もこの話題が、この時期にやってきました。

5月の第二日曜日は、「母の日」です。1908年、母親を亡くして一人になったアメリカのアンナ・ジャービスは、母の深い愛情を忘れることができず、ある日、母に感謝する意味から、友だちを招いてお茶の会を開き、白いカーネーションを胸につけて出席しました。しかし、それに満足せず、「母の日」を定め、母をなぐさめ・母に感謝する運動を始め、母親が健在の子は赤の、亡くした子は白のカーネーションをそれぞれつけるようになりました。



この熱意に動かされて、アメリカ議会で5月の第2日曜日を「母の日」と定めたのは1914年のことでした。若い人の中には、「お母さんがいることのありがたみ」をそれほど感じていない人が多いと言われていました。当たり前のように甘えて…。特に反抗期には、叱られて口論となったときなど、「生んでくれと頼んだ覚えはない!」と、憎まれ口をたたく中学生も少なくありません。確かに子どもは親を選ぶことはできませんが、親も本当は子どもを選ぶことはできません。

そんな大切な 運命の絆(きずな)を保ちながら、「生んでくれた」ことを心から母に感謝できるようにするのが、母への何よりの孝行だと思います。

改めて、今年の母の日は、**5月10日(日)**です。気づき・考え・行動する生徒の皆さんに期待します。

この日は、心を込めて 子どもがお母さんに「ありがとう」を伝える日 です。終わりに、ひろはまかずとし さんの詩から、



お母さん 海よりも深い 本物の愛を ほんとうに ありがとう

【こころに響く言葉 Vol.2】

ハーバード大学の壁に刻まれたと言われる伝説の7つの名言

- ① 今寝れば、あなたは夢を見るだろう。今勉強すれば、あなたは夢を掴(つか)むだろう。
- ② 今日あなたが無駄にした日は、死んだ人が必死に生きていたいと願った明日です。
- ③ もう遅いと思った瞬間が、物事を始める一番早いタイミングである。
- ④ 幸福には順位がない。しかし、成功には明確な順位がある。
- ⑤ 勉強の痛みは一時的。勉強しない痛みは、一生続く。
- ⑥ 時間がないのではなく、努力が足りないだけだ。
- ⑦ 苦しみが避けられないのであれば、その苦しみを楽しめ。



今後のカウンセラー来校日



5月7日(木) 終日 ・ 5月14日(木) PM ・ 5月27日(水) 終日
6月11日(木) 終日 ・ 6月18日(木) PM ・ 6月26日(金) 終日