

かけはしコラム

家庭と地域との心の架け橋を目指し、

10月号

子どもとの関わり方の一助となれる言葉を発信していきます

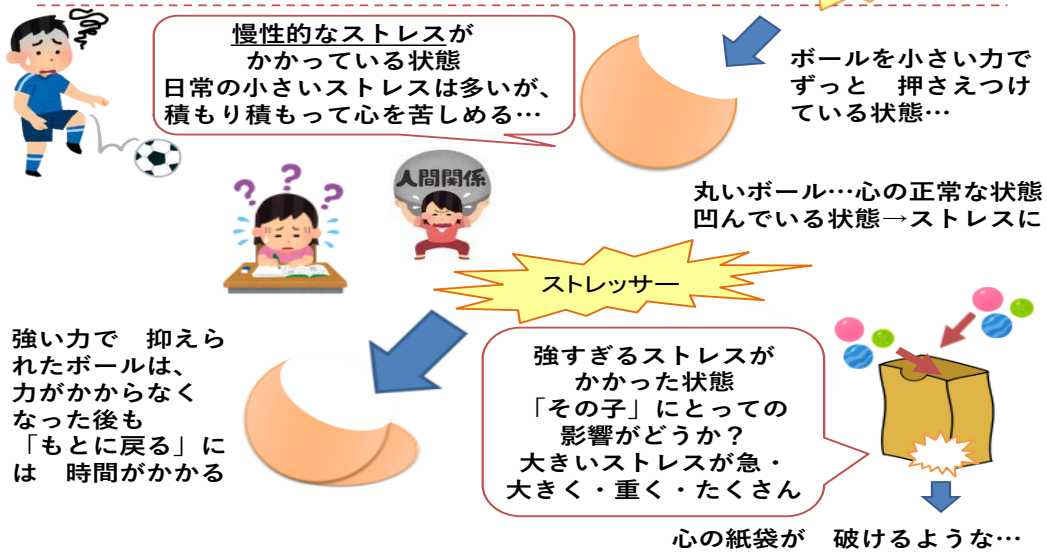
深まる秋、心も…。～見えない心を大切に～

二学期、ぼちぼち気持ちが緩み、頑張りが続かない、イライラする…。

学級もざわざわして、この時期、子どもたちもいろいろなサインを出します。



大人でも、しんどいですよね
未熟な子どもならなおさら…



ストレスの耐性を心のボールや紙袋で例えてみましょう。ストレスがかかって凹んだボールも、心が“健康”だと元の形の球面に戻ります。一方、心が“不健康”だと、どうでしょう。「もとに戻る」までに時間を要します。また、心の紙袋にいろいろなストレスボールが入る感覚はいかがでしょうか。ゆっくり一つずつなら、袋は破けません。Aさんは大丈夫かもしれませんが、でも、Bさんにはしんどいかもしれません。また、Aさんであっても、先週なら大丈夫でも、今週のコンディションでは耐え難いかもしれません。このような事は、子どもだけでなく、誰でもそうですね。

行き渋り、気分の浮き沈み、トラブルの頻発、学力不振…いわゆる「不適応のサイン」いろいろあるかもしれません。些細な変化を丁寧に見守ってあげてください。子どもは全てに未熟です。このコロナ禍、予測不能な状況に適応することに一生懸命、切磋琢磨しながら成長しています。心のボールや紙袋、いろいろな歪と向き合いながら毎日を送っています。10月後半と11月、不登校が一気に増える時期です。この三年コロナ禍の感染拡大もあり身体の不調のお休みも、多様な理由の欠席状態もあり、クラス全員が揃いにくい日も増える時期です。子どもの周りの大人の皆さま、子どもたちの「心の健康観察」大切に見守って頂きますようよろしくお願いいたします。

滋賀県SSWSV(スクールソーシャルワーカー) 上村 文子