

## 相談室だより

豪雨、猛暑と、今年はなかなか厳しい夏の始まりでした。学校生活も1学期が終了し夏休みを迎えます。新しい学年の1学期の生活はいかがでしたか。

1年生は鳥取東高生になれましたか。中学校と高等学校との違いがつかめましたか。2年生は昨年度の経験を活かし学校生活の主力として活躍していますね。3年生は自分の人生に向かって突き進んでいるところでしょうか。

夏休みが明ければ東高祭も待っています。熱中症や食中毒に気をつけながら、この夏休みを有意義に過ごしてくださいね。

今回の相談室だよりでは、みなさんの心と保護者の心をつなぐスクールカウンセラー先生のメッセージをお伝えします。



### 自立に向けて一歩一歩

鳥取東高校スクールカウンセラー

朝から太陽がキラキラと輝き、「今日も一日、気合を入れて頑張りましょう！！」と熱く語りかけているような毎日ですが、どのようなお気持ちでお過ごしでしょうか。

お子さんが勉学に部活にと励む姿を見て、「高校生に負けないよう頑張らなければ」というお気持ちでしょうか。暑さで疲れが出てきている姿を見て、「大丈夫かしら、心配だわ。ああ、何だか私も…。それにしても暑いわね～」でしょうか。それとも、ダラダラとしている姿を見ながら「いつになったら勉強し始めるのかしら。勉強するするって言ってるけれど…。そろそろ声をかけたほうがいいかしら。でも、高校生にもなってあまり親が言うのも…。」と様子を見ていたけど、いつまで経っても始めないので、ついにイライラ、「いつになったら勉強するのよ、もう！」でしょうか。

先日、私は1歳3ヶ月になる甥に半年振りに会い、母親との様子を観察していました。母親が離乳食を口に持っていきこうとすると、最初はちゃんと口を開けて待っているのですが、そのうち、スプーンを持ちたがるようになり、口を開けてくれません。スプーンを持たせた手に母親の手を添えて食べさせると、うれしそうに食べます。Tシャツを着替えさせたが機嫌が悪く、母親は着せたTシャツが気に入らないのかと思い、別なものを出しましたが機嫌が直らず、母親は困ってしまいました。「自分で着たいんじゃないの？」と言うと、母親は驚いた表情で、甥に「自分で着たいの？」とTシャツを渡すと機嫌を直し、自分で着ようと頭を入れるところに手を入れていません。手伝って着替えが終了すると、おもちゃで遊び始めました。父親は、「最近、ズボンも自分で履きたがるな」と呟いていました。

この子も自立に向けて一生懸命なのだ、私のところに相談に訪れる高校生と同じだ、自分も…などと考えました。相談の仕事をしていると、もしかしたら、人間はいくつになっても自立に向けて一生懸命なのかもしれないと思うことがあります。「自立」とは、単純に人の助けを借りずに自分で物事を行えるようになることではなく、「自分を律し、自己実現を行う」という大きな意味を持っていると考えられるからです。そう考えると、自立は、一生をかけてもなかなか達成しがたいことかもしれません。

さて、最初の話に戻り、子どもの自立を促す方法について考えていきたいと思います。

子どもが頑張っていて自分も頑張ろうと思える時は、すでに自立しようとしていることが多いです。見守る姿勢を大切に、「頑張っているね」の声かけも様子を見ながらにしましょう。大人も頑張ったことを伝えると、子どもは少し大人になった気分になるので、時には伝えてみるのもよいと思います。

暑さで疲れが出てきている姿を見て、心配だなあという気持ちと、自分も疲れが出てきてつらいという時、「暑いね～。疲れるね～」と伝えると、子どもは自分だけじゃないのだと思うのと同時に共感してくれた（わかってくれた）と思うことが多いです。自分に共感してくれる人がいると、ホッとします。特に家の人共感してくれると、家が自分にとっての安全基地であることを再確認できるので、自然に自立しようとしていきます。お互いに共感し合うことで、大人のほうも自分を律しなければという気持ちになるものです。

いつまで経っても勉強しないから、ついにイライラしてきた時についてですが、こういうことに一番困られているかもしれません。こういう時こそ、大人は自分を律することが大事です。気持ちを落ち着けて、「やりなさい」ではなく、「いつから始めるの？」などと聞いてみましょう。あくまで主体は子どもで、子どもに決めさせる姿勢が大切です。たとえやらなかったとしても責任は子どもにあると考えるとよいでしょう。

できなかった時には、「何でお母さんは言ってくれなかったの？できなかったのはお母さんのせいだ」などと言い出すかもしれませんが、これは小さな子どもが母親の姿が見えなくなって泣き出すのと同じです。私の甥も、いろいろと自分でやりたがるようになったわりには、母親が隣の部屋に行っただけで泣き出していました。羽ばたく前には十分な甘えが必要です。小さな子どもが、母親の姿が見えなくなっても泣き出さなくなるのと同じように、自分で決めて取り組める日があると信じて、甘えと自立の間を行き来するのに付き合ひましょう。

子どもに自立を促すには、大人も自分を律することができたりできなかったりを繰り返すものなので、自己実現に向かってお互いあせらず一歩一歩という気持ちが必要だと思います。

本校には、スクールカウンセラーとして、教育相談員の先生が来校されます。

#### 生徒のみなさんへ

勉強、部活動、生活面などの分からないことは、勇気を出して聞いてみましょう。気持ちが楽になるかもしれません。相談室でも、わからないことや心配ごと、ちょっと聞いて欲しいことなど、あなたの話をきちんと聞いて一緒に考えていきます。何でもよいですから、安心して気軽に相談室にも顔を見せてください。

#### 保護者の方へ

保護者の方の相談にも応じていきます。思春期の子どもへの親の関わり方、発達や支援など、気になることをご相談ください。

**日 時**： 毎週水曜日 12時～17時

**場 所**： 教育相談室

**申 込**： ① 教育相談室に来室し予約する。

② 担任・相談室・保健室を通して申し込む。

鳥取東高校 TEL(0857)22-8495