

チーフスクールカウンセラーの先生に聞く!

こんなときどうしたらいいの?

チーフスクールカウンセラーです。今、学校がお休みになって、いろいろな不安やなやみをもっている児童・生徒のみなさんが、多いと思うんですね。一人でかかえこまないで、ぜひ、相談をしてくださいね。



Q1:学校のお休みが長くなって、家にばかりいると、イライラすることがあります。どうしたらいいですか。



規則正しい生活をこころがけ、適度な運動やリラックスできる時間ができるといいな。例えば、学校での時間割をいかして45分で10分休むなどして、リズムある生活がいいよ。国語の時間は、ざっしやマンガ、DVD とかをみるとか、体育の時間はキャッチボール、サッカーボール、縄跳びとか……。朝、親と時間割のなかで何をするのかを決めて、紙に書いて張り出しておくといいよ。やることが見えないとだらだらやイライラになりやすいからね。



Q2:家にいると、親やきょうだいと、ささいなことで、けんかになってしまいます。どうしたら、いいですか。



いらいらしたときの心を落ち着かせる方法を教えるよ。6秒おこるのをがまんするといかりの気持ちが半分になります。10数えるとか、後ろを向いてわざと「ゴホン」とせきをするマネをするとか、こんなことをためすと気持ちが落ち着くからやってみよう。

やることがないとケンカになりやすいので、やることをみんなで話し合って決めることもいいよ。例えば、庭の草取りとか、お年寄りの買い物のお手伝いとか。何かミッションを決めて、助け合うきかいをつくるのもおすすめです。おたがいがたよりになる場面をつくるように工夫してみたらどうかな。



Q3:コロナにかかるんじゃないかと不安で、夜もあまりねることができません。どうしたら、いいですか。



不安を感じているときの心を落ち着かせる方法を教えるよ。小さい子は、お母さんにいっしょにねてもらったり、本を読んでもらったりすると安心できるよ。中学生では、「呼吸法」をすると効果的!お腹に手を当てて、「イチ、ニ、サン、シ」と4秒くらいで息を吸い、「ニ、ニ、サン、シ」「サンニ、サン、シ」と8秒くらいかけて息をはいていくのです。安心してやがて眠れるようになりますよ。

Q4:ゲームの時間が長くなって、なかなかやめられません。どうしたら、いいですか。



時間を決めたらどうかな。勉強とか、お手伝いをした時間と同じだけか、その半分の時間をゲームができる時間と、前もって親と決めておくといいよね。できたらキッチンタイマーで時間が来たらなるようにすると守りやすいよ。他に楽しいことをたくさん探しておいて、その中から遊びのレパートリーに入れておくといいよ。楽しいことはゲームだけでもないことに気づくかもよ。

Q5: SNS をしているので、ずっとスマホが手放せずにいます。注意をされるのですが、なかなかやめられません。どうしたら、いいですか?



お母さんだけでなく、お父さんもふくめて、家族みんなで話し合っってスマホの使用時間や時刻を決めると守りやすくなるよ。ルールは書いて張り出しておくこと!ルールが守れないときは、寝る時間をいつもより30分早くするとか、テレビをみる時間をすこし短くするとか、ペナルティを話し合っって決める手もあるよ。あっ、それから約束の時間の5分前に「時間だよ、あと5分だよ!」と声をかけてもらえると、「心の準備」ができるので、守りやすくなるよ。ためしてごらん。

Q6:家族の中で、悪口や暴力があつてつらいです。どうしたらいいですか。



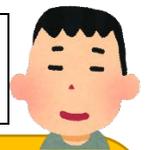
いつもそばにいと、イライラすることもあります。人にはパーソナルスペースがあり、相手とすこしきよりをとつて、くつきすぎないようにすることも時には必要です。悪口や暴力がはじまりそうになったら、その場をはなれること(タイム・アウトと言います)がいいですよ。すると、少し落ち着けますね(クール・ダウンと言います)、おたがいに。また、困つたときは、まわりに相談するとか、電話相談するとか、他の人に助けをもとめることも大事なことですよ。

Q7:こんなに学校が休みになると、学校に行くのがめんどうになりますか、どうしたらいいですか。



夏休みが終つて、2学期の始業式の日が1年間で不登校になる人が1番多いそうです。確かに気がおもしろいね。ただ、人間はだれでも少し苦しいことがあつても、それから逃げないと、だんだんなれていくことができ、ふつうになっていくんですよ。でも、うんと苦しい時は、いきなり始業式から登校するのではなく、その1週間くらい前あたりから、学校の校庭に行つてみるとかして、「学校」に少しずつなれていくのもよい方法です。

Q8:勉強が遅れて、学力がさがりそうで心配ですが、大丈夫でしょうか。



休校中に、あまり勉強をすることがなかつたら、気になりますよね。これは気が付いた時から、勉強の努力をはじめるしかありません。1人では勉強する気になれない場合は、身近な大人の人、親とか兄・姉に教えてもらえるようにして、勉強ができるかんきょうをととのえてみよう。タブレットで学習できるようなら、使つてみるといいですね。「心配」をかいけつするには、「やっぱり勉強するしかない」。最初は、なかなか味目られないかもしれないけれど、少しでも始めると、自信と安心感が出てくるよ。

Q9:またコロナのことで、学校のお休みが長引いてしまうのではと、心配になります。どうしたら、いいでしょうか。



まったくコロナのことで、心配になりますよね。そして学校のお休みが長引いてしまうのも困りますよね。でも、プラス思考でいきましょう。せっかくお休みがたくさん手に入ったのですから、ふだんできなかったことをやってみるよいきかいと、考え方を切りかえるのです。学校に通えないことで、さまざまな学習の動画・コンテンツがアップされていますね。部屋の中でできる運動やダンスなんかもあるので、利用してみるのもいいですね。

どうしても心配になってしまうときは、心配になるニュースを見ないようにすることも自分の心を心配から守ることにもなるよ。

Q10:家では、どんなことに気を付けて生活すればいいですか。



休みだと、つい気持ちがゆるんでしまいます。ねる時間と起きる時間は、学校のある時と同じにしましょう。生活のリズムを守ることはとても大切です。そして、「よく遊べ、よく学べ」だよ。体をよく動かし、頭も使って、楽しいことをいっぱいさがして、いつでも元気に学校へ行けるようにしておこう!



心配があったり、なやんだりするときは、電話相談を活用しよう。

一人でかかえこまないようにして、だれかに相談してみると、気持ちはとっても楽になるよ。この電話相談は、365日24時間いつかけてもだいじょうぶです。

電話番号は、**0120-0-78310** です。電話すると、「いじめ・不登校ホットラインです」って言うけれど、いじめ・不登校だけでなく、どんなことでも相談できるからね。困ったら、ぜひ電話相談してみよう。