

レジリエンスを育てる人間関係とは？

磐田北小学校のスクールカウンセラー山本千香子です。

保護者の皆様に向けて、スクールカウンセラー通信をお届けしていきます。今年度のテーマは、「レジリエンス（へこんでも折れない心）を育てる」です。

秋号では、「レジリエンスを育てる人間関係」について、御紹介していきます。

「レジリエンス」とは？

失敗、ピンチ、ストレス、困難、
落ち込み、エネルギーダウンから
立ち直る心のカ
(回復力・柔軟性・適応力)

子どもにとって一番のサポーターは？



友達と遊んでいる時、同じ部屋にいてもお互い会話がなく、ゲームを通じてつながっている、顔を見ないでバーチャルな世界でつながり、隣にいながらリアルなつながりを持ってない、そんな様子が気になっているパパ、ママもいらっしやるのではないのでしょうか。

対人関係の経験値が不足すると、意見の食い違いやトラブルがあったときに、うまく対処できません。感情の調節も苦手となり、何も言えず感情を押し殺したり、急にキレて暴発するということもあります。

友達とのつながりが弱いと、子どもたちの心も弱く折れやすくなってしまいます。



子ども同士のつながりが希薄化しているからこそ、親子のつながりは密にしたいところですね。



子どもにとっての一番のサポーターは、やはり、パパやママです。子どものレジリエンスを育てるため、親ができることは、子どもにとって一番のサポーターになることです。困ったときに相談できる質の高いつながりがもっていますか？

レジリエンスを生む『質の高いつながり』はどうやったらできる？ →続きは裏面へ



スクールカウンセラー勤務日

10/17 (水)

11/5 (月)

12/3 (月)・19 (水)

だれかに「話す」ことって、効果があるの？



「がんばるぞ!」「よっし、やるぞお!」
自分自身をこのような言葉で励ましたことはありませんか？
私たちは、自分が発した言葉で、自分自身に影響を与える力があります。

(「オートクライン」という言葉を知っていますか？

医学用語で、「自己分泌」という意味です。

私たちの体は、自分の細胞から分泌した物質が、
自分の細胞自身に作用するのです。)

「話す」ことによって自分が考えていたことに気づくことができます。「話す」ことは大きなパワーをもっているんです。
スクールカウンセラーもぜひ活用してくださいね。

※時間は30～45分を予定しています
お飲み物を持ってお越しください。



『質の高いつながり』はどうやったらできる？



子どもからうまくいった話を聞いたとき、どのように反応するかによって、子どもとの関係の質を高めることができます。

私たちが人からよい話や成功談を聞いたときにする反応は、大きく4つに分類されます。あなたはどのタイプでしょうか？

お子さんが『学校でいいことがあったよ！』
と喜んだ表情で帰ってきました。
あなたは、どんな反応をしますか？



点線をたどって、
自分のタイプを知ろう！



「あら、そう・・・」

(心の声)

「今忙しいのよ」

「今日は疲れているの！」

「でも、今日忘れ物したでしょ！」

(心の声)

「どうせ大した話じゃないのよね。」

「ほかにちゃんとしなくちゃいけない
ところが沢山あるんだけど！」



「それはいいけど、今日こそは、
先に宿題しなくちゃね！」

(心の声)

「こういう時くらいゲーム
しないで、先に宿題して
くれるといいんだけど」



「なにになに？」
「よかったね！」
「詳しく聞かせて！」



地味にチクチクさん

親と一緒に喜んでくれないと、子どもの期待は満たされず、それどころか怒りを感じる場合も。関係性も悪化へ向かいます。

ポジティブレスポンスさん



親が子どもと一緒に喜ぶことで、子ども自身の幸福度はさらに高まり、喜びも持続します。※ポジティブレスポンスとは、積極的で建設的な対応のことです。

華麗にスルーさん

親が喜びの表情を表してくれないと、子どもは元気づけられることなく、幸福度も長続きしません。

トゲトゲレスポンスさん

親が悲観的なものの見方の傾向があると、子どもは意気消沈してせっかくのいい気分も下がってしまいます。

ポイントは、子どもからの良い話を聞いたときのポジティブレスポンス！

親子の関係がうまくいっていないときは、子どもから良い話を聞いたときの対応がおろそかになっているときかもしれません。

質の高いつながりを目指すには、子どもから良い話やうまくいったこと、うれしかったことを聞いた時が大事！笑顔で「よかったね！」「それで、それで？」と詳しく聞いたり、ハイタッチしながら「やったね！」と一緒に喜び、ポジティブレスポンス（積極的で建設的な対応）で、信頼貯金を増やしていくことが重要です。

