

レジリエンスを育てる関わりとは？

磐田北小学校のスクールカウンセラー山本千香子です。

早いものでもうすぐ2月ですね。1年を振り返ると、子どもたちは心も体もぐっと成長したのではないのでしょうか？

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。

冬号では、「レジリエンスに欠かせない要素“自尊心”を高める」について、ご紹介していきます。

「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
立ち直る心之力

（回復力・柔軟性・適応力）

自尊心を高める『ストローク』を知っていますか？

『ストローク』とは、『相手の存在を認めるすべての行為』です。

ストロークの種類

	視覚	聴覚	触覚	味覚	嗅覚
					
非言語 (身体的)	微笑む うなづく 目を合わせる 目配りする 注目する	拍手する	握手する ハグする なでる だきしめる 手をつなぐ	食事の味	食事の匂い お茶・花の香り
言語的		挨拶する			

例えば、あなたが夕飯を作ったときの家族の反応で、
言われて「うれしい!」、「また作ろう!」という気持ちになるのはどちらですか？

<h4>ポジティブストローク</h4>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>「おいしい!」 「またつくって!」</p> </div>	<h4>ネガティブストローク</h4> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>「●●が食べたかった・・・」</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>「これ、まずい」</p> </div> 
---	---

ポジティブストロークは、未来へのエネルギーにつながります。

自尊心を高めるポジティブストロークとは？ →続きは裏面へ

『ポジティブストローク(ポジティブコミュニケーション)』とは？

パパ、ママにおすすめしたいのが、『ポジティブストローク(ポジティブコミュニケーション)』を日々の生活の中で子どもに与えることを習慣化することです。



受け取って心地よさを感じる
ポジティブストローク



「おはよう」、
「おかえり」とにっこり

「よかったね！」と
一緒に喜ぶ

受け取って不快な気持ちを感じる
ネガティブストローク



怖い顔をして
にらみつける

「こうなさい」と
一方的に指示する

私たちは、仕事や生活の場で、様々なストロークを受け取り、周りの人に与えています。それを少し意識するだけで、コミュニケーションの質がかなり変わります。家庭でのポジティブなストロークを子どもに与える機会をたくさんもつことで、子どもの自尊心の高まりが期待できます。

ネガティブストロークよりよりひどいものは？

ネガティブストロークよりひどいものがあります。それは、ストロークを与えないこと、つまり『無視』『無関心』です。子どもにとっても、親に無視されるのはとてもつらいことです。



家族がほとんど目を合わせないでいる。食事バラバラの時間帯に個食する。挨拶も声をかけることもなし。これがストロークに欠けたファミリーです。無視、無関心で暮らすなら、ガミガミ叱られる騒がしい家の方がまだましです。

ポジティブストロークを増やすと、そのたびに、子どもの内面にあるストローク銀行に「チャリン！」と貯金されます。

ポジティブストロークは、ハグして抱きしめるなどのスキンシップ、

(ハグする、手をつなぐなどのスキンシップは子どもの心理的発達にポジティブな影響を与えます。)

目配り、気配り、声かけなどもそうですね。ポジティブストロークを習慣化し、

『ストローク銀行』の貯金を増やし、子どもの自尊心を高めていきましょう。



スクールカウンセラー勤務日

2月 1日(金)・18日(月)

3月 8日(金)・15日(金)

※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。

