

児童生徒理解のための「教育相談だより」(1)

ースクールカウンセラーとして伝えることー

曾我部 和 広

要旨：スクールカウンセラーとして保護者、児童生徒、教員に理解してもらいたいことを「教育相談だより」を通して伝えている。内容は、スクールカウンセラーの仕事から始まり、学習方法、評価方法、子育て方法、発達障害の理解等に及んでいるが、発達障害の理解は紙幅の関係で本稿では載せていない。

「教育相談だより」を発行した後は、そこに記述した内容に関する相談が来るようになった。また、保護者や教員からスクールカウンセラーとの相談を勧められた児童生徒の来室も増えた。教員からの反応も同様に、「教育相談だより」に載せる具体例が保護者、子供、教員の意識を変える効果があることが一定程度認められた。

1. はじめに

東京都では、平成25年度からスクールカウンセラーを公立の全小、中、高等学校への導入を始めた。その背景には、いじめの深刻化や不登校児童生徒の増加など、児童生徒の在り様と関わる様々な問題が生じていることがある。児童生徒や保護者の抱える悩みを受け止め、学校におけるカウンセリング機能の充実が期待されている。また、学校の当事者である教職員の協力がなくては解決できない問題も多々ある。

これらの課題に対応するために、スクールカウンセラーができる仕事の

一つとして、情報の発信を通じて児童生徒理解を深めていくことが大切だと考える。そのための一手段として「教育相談だより」を発行している。

ここでは、そこで取り上げた内容の一部を原文そのままに紹介するが、スクールカウンセリングを行う人々や、教職員の方々の教育相談活動の参考にさせていただけることを期待する。

2. 「教育相談便り」で発信した具体的内容

(1) スクールカウンセラーの仕事

スクールカウンセラーに馴染みのない保護者の皆様もいらっしゃるかもしれませんが、東京都では、平成25年度から小・中・高等学校に全校配置になっています。

ここではスクールカウンセラーはどのような仕事をするのか、簡単にご紹介します。

①児童のカウンセリングおよび相談

* 秘密を守ってお話を聞き、気持ちをスッキリさせたり、問題を解決するために一緒に考えたりします。

相談内容例：

いじめられている、仲間外れにされている、などの友達関係、勉強や勉強方法がよくわからない、先生の教え方や態度、家族、学校やクラス、習い事、等について困っていることや嫌なこと、何となく落ち込んでいる、イライラする、眠れない、気持ちが落ち着かない、食欲がない、学校へ行きたくない、他。

②保護者の方からの、お子様の心理・発達や子育てに関するご相談

相談内容例：

学業成績、発達、行動や性格、生活習慣の乱れについて、友人関係やコミュニケーション能力や社会性について、家族や兄弟関係について、登校渋り、他。

- * 秘密は守りますので、どんなに些細なことでもお気軽にご相談下さい。
- * 保護者の方とのご相談の後、必要があれば本人とスクールカウンセラーの面談につなげたり、外部の相談機関や医療機関、福祉機関等をご紹介しますこともできます。

③教職員へのコンサルテーション

- * 教職員と情報を共有しながら、心理・発達の視点からお子様への対応についてお話しします。

以上のような活動を充実して行うために、授業中の行動観察や給食の巡回等を通じて、全校児童生徒の様子を見たり、廊下や教室、教育相談室でお話をしたりし、子どもたちとの関係づくりにも努めます。

(2) 学校の規準（ある小学校での共通理解例）

学校では、お子様の学校生活を充実させ、実りあるものにするために「〇〇スタンダード」のような学習の基本ルールを作成し、一丸となって教育活動に取り組んでいます。その中に、「家庭学習」の項目があります。具体的な内容を書いたプリントは、学年初めに学校から配られていますが、活用されていらっしゃるでしょうか？

①学習時間 宿題+家庭学習 (10分×学年)

学習時間は、長ければいいというものではありません。個人差がありますから、自分に必要な時間、合った時間勉強するようにしましょう。ここに示された時間は、「最低これくらいは」の目安としてお考えになられるといいと思います。

②家庭学習の内容は「家庭学習の手引き」を基本とする。

⇒最低身につけてほしい内容です。その学年の課題は、その学年の内にマスターできるよう、目標とされるといいと思います。これも個人差があります。

③家庭学習ノートは原則毎日提出させ、担任が内容を確認する。

⇒「めあて」と「振り返り」を書くことは、「やる気」を育てる上でとても大切なことです。やりっぱなしでは、効果は上がりません。先生方もお子様の頑張りを認め励まします。保護者の皆様も、本人のがんばりを大切にしながら認めてあげると、より効果的です。

④宿題を忘れた時は、自分で連絡帳に赤鉛筆で書かせ、チェックする。

⇒今は学び方を学んでいる時期です。勝手に判断せず、やるべきことはやる姿勢が大切です。事情があってできなかった時は、担任の先生に相談しましょう。

☆ある小学校の「家庭学習のすすめ」より抜粋

○ただらと学習するのではなく、時間を決めて、テレビを消して、集中して学習します。学習時間は、(学年×10分)が目安です。

⇒時間を決めると、ゴールが見えるので、頑張りやすくなります。

○計画的に学習内容を決めましょう。

⇒計画的に勉強すると、やはりゴールや道筋がわかるので、やる気が出ます。

○ドリルや問題集は必ず答え合わせをして、まちがえたところをやり直すようにします。

⇒なぜ間違えたかを考えることが、次に成功する秘訣です。

○分からなかったところは、おうちの人か先生に聞くようにします。

⇒分からなかったことを解決することにより、次に成功しやすくなります。

以上のことは、「やる気」をそだてるための条件の具体的な取り組み例です。実行できているか、もう一度点検されてはいかがでしょう。

(3) 「やる気」を育てるために

希望を胸にスタートした新学年。お子様の生活はいかがでしょう？どの学級でも、今年や今学期の目標を立てて、それに向かって頑張っていることと思います。

お子様がどのような目標を立てておられるか、ご存知でしょうか？「目標」を立てるということは、「やる気」を出す上でとても大切なことです。目標もなく、何となく毎日を過ごしていたのでは、何ができるようになったのか、何が足りないのかはわかりません。しかし、その目標にも、「やる気」を育てる目標と、「やる気」を無くさせる目標があります。

目標は、高くすればいいというものではありません。

①「頑張ればできそう」というところに立てる = 「良い目標」

②失敗したときは、その原因を考える

自分のやり方のどこがいけなかったのか？何がたりなかったのか？など、失敗の原因をよく考え、反省し、改善してまた挑戦すると、成功できるようになります。この「成功経験」の積み重ねが、「やる気」を育てるのです。

③「成功」の意味をしっかりと教える

自分で立てた目標が達成できれば「成功」です。100点をとるだけが成功ではありません。40点をとったお子さんがいるとします。今まで30点しかとれなかったのが、40点を目標にして頑張りそれを達成したのであれば、40点がとれたことは、この子供にとっては「成功」です。他人と比較したり、一般的な基準に照らしたりして「失敗」、「成功」を判断していたのでは、「成功経験」は生まれず、「やる気」も育ちません。

ご家庭では、是非お子様の立てた「自分なりの目標」を理解し、助言し、共にその「成功」を喜んであげてください。それにより、「有能感」が育ち、「やる気」が育つのです。

●悪い目標例（いくら頑張っても、やる気は育ちません。）

- × 頑張っても到底達成できないような、高すぎる目標。（最初からあきらめています）
- × 頑張らなくてもできてしまう、低すぎる目標。（努力する気はありません）

(4)「家庭学習になかなか取り組まない」子ども

保護者の方からよく聞く声に、「言わないと勉強しない」があります。

自分から進んで学習に取り組むお子さんもいますが、「叱られるからやる」「しょうがないからやる」というケースが多くみられます。

やる気の基はだれでももっています。しかし、自分の力だけでやる気を出すのは、なかなか難しいことです。それをうまく引き出す方法について以下ご説明します。

【やる気を引き出す方法】

①「できた」という経験を積みさせる

人から言われて仕方なくやっても、やる気は育ちません。ましてや、一生懸命やったのに文句を言われたり、やって当たり前と思われたりすると、ますますやる気を失います。「やらされる」から「やりたい」に意識を変えさせましょう。

②「頑張ればできる程度の目標」を立てさせる

簡単すぎたり、難しすぎたりする目標を立てたのでは、やる気は出ません。「頑張ればできる」程度の目標を立てて達成した時が一番やる気が出ます。

③「他人と比較」して評価しない

他人よりできれば成功ではなく「自分の立てた目標が達成できれば成功」という評価に変えましょう。常に自分が立てた目標に挑戦すれば、成功経験は増えます。これには、保護者の方の評価感も変える必要があります。

④失敗したら、「なぜできなかったか」を考え、目標ややり方を変えさせる

できなかったときに、他のせいにしてはやる気は育ちません。自

分のやり方や目標の立て方を考えさせ、修正させることが大切です。

やる気を育てるための具体的な対応方法について詳しくお知りになりたい方は、お気軽にスクールカウンセラーまでご相談ください。叱ってばかりだと、やる気はますますなくなります。お子様の特性に合った対応が大切です。

(5)「心の健康に気をつけましょう」

「心の健康に気をつけましょう」は、今月の保健目標でした。心のことを意識して生活できたでしょうか？心の調子はどうですか？

心の健康は、体の健康とともにとても大切なことです。「ほけんだより」にもありましたが、心にゆとりがあると、頭の働きも良くなります。

「イライラする」「立ち歩きたくなる」「勉強に集中できない」「なんとなくゆううつ」「わけもなく悲しくなる」「学校へ行くのがつらい」皆さんは、こんな思いをしたことはありませんか？

これらは、体の調子の時もありますが、心の調子が関係していることが多いです。上に書いたような感じがあるときは、注意して生活しましょう。保護者の皆様も、お子様の様子に気をつけ、調子が悪そうなときは、下記のことを参考にアドバイスしてあげてください。心が健康だと、頭(脳)の働きが良くなり、勉強がよくできるようになり、毎日の生活が楽になります。

【心を健康にする方法】

①深呼吸をする

イライラしたり、悲しくなったりしたときには、息を大きく吐いて深呼吸を4、5回しましょう。しっかりと息を吐くのがコツです。できれば腹式呼吸が効果的です。

• 効果的な深呼吸

息を全部吐く（お腹をぺちゃんこにする）→1, 2, 3で鼻から大きく息を吸う（お腹を膨らませる）→4, 5そのまま息を止める→6, 7, 8, 9, 10でお腹をへこましながら口からゆっくりと細く長く遠くへ息を吐く。

②安静にする

深呼吸をした後は、そのままの姿勢か、横になったり机にうつぶせたりして、目を閉じ、何も考えずに、2, 3分安静にしましょう。心が落ち着きます。

③睡眠をしっかり取る

寝不足をしていると、心の働きが弱くなります。夜は早めに寝て、低学年の人は10～11時間、高学年の人は9～10時間を目標に睡眠をとりましょう。中学生以上は8時間以上。

④体を動かす

体操をしたり、散歩したり、走ったりするのも、心をリフレッシュするのに役立ちます。

⑤だれかに話す

心がすっきりしない時は、一人で悩まず、だれかに話したり、相談したりしましょう。お家の人、友達、先生、だれでもいいです。スクールカウンセラーに話すのもいい方法です。

(6) 「自立心を伸ばす」

①子どもにできることは子どもにやらせる

子どもが自分からやってみたいと言い出した時は、「やってごらん」を原則にします。温かい激励や、適切な助言と支えが大切です。

☆あせりは禁物：あせって早くから色々なことをやらせようとする、子どもは、失敗の繰り返しでかえって無気力な子になってしまいます。

②子どもの選択の範囲を広げていく

低学年では、親が関心・適性を見極め、高学年では、負担にならない程度に自主性に任せ、本当にやりたい物をやらせる事を原則にします。子どもなりの価値観や判断力が持てるよう育てましょう。

③自分で責任をとらせる

失敗した時には、何が悪かったのか考えさせ、次に失敗しないためにはどうすればよいのか考えさせましょう。

④我慢する経験も必要

つらい時にもくじけない強さ、我慢する力、やり通す強さを育てましょう。反抗期は、自己主張で、自立心の現れです。ただし、本人が我慢できる状態かどうかを確認する必要があります。

(7) 「失敗を恐れない子に」

①やる気のない子は失敗を怖がる

高すぎたり、低すぎたりする目標を設定するのは、失敗感からわが身を守るための方便です。能力に見合った目標設定が大切です。

②失敗経験を続けるとやる気をなくす

失敗経験が続いたり、周りの反応によって失敗感を与えられたりすると、無力感が植え付けられます。

③子どもに無理な要求をしない

頑張れば常に成功できるものではありません。お子さんの特性や能力を正しく理解してあげることが大切です。それを踏まえたいつものにこやかなお母さんは、子供のもって生まれたもの（やる気を含めて）を伸ばしてあげられます。

④失敗を強くとがめない

「がんばれば次には成功できるんだ」という見込みの付けられる助言の仕方、叱り方（励まし方）が効果的です。

⑤失敗にも効用がある

失敗があるからこそ成功の喜びが大きくなります。失敗に対する耐性ができます。自分の力を正確に把握できるようになります。

⑥失敗不安の強い子はあがりやすい

緊張しそうな場面で励まさない。励ますことで、一層不安や緊張を高めて本来の力を発揮できなくしてしまいます。

⑦ごほうびの上手な使い方

予告せず、子どもがやった結果を見て与える。ご褒美を餌にやらせると、ご褒美がないとやらない子供になる可能性があります。金品を得ることが目的ではなく、自分の頑張りを自分で褒められるようになるのが理想です。

(8) 「目標設定には、計画が必要」

①実行可能な計画を立てる

実行できる範囲の現実的な計画を立てる事がポイントです。自分の能力を把握し、それに合わせた計画が大切です。

②まず計画を立て、それを部分計画に分ける

大枠の計画を中枠に割り振って、さらに小枠に分割しておけば、着実に計画を実行しているかどうか常に把握できます。

③進歩の度合を知らせる工夫を

少しずつ目標に近づいていると思えば、できた喜びがあり、少々苦しくても頑張ろうという励みになります。それを知らせる方法の一つが、「頑張り表」です。

④結果の評価も本人にまかせる

やる気を育てるのに役立つのは、自己評価です。自分が評価するからこそ、本来の意味での成功感や失敗感が味わえます。うまく評価できない場合は、やる気の出る評価の仕方を利用して一緒に評価してあげましょう。

(9) 自分を大切にすることを育てる

平成25年度に内閣府が発表した国際調査では、日本の子どもたちは諸外国に比べて自尊感情や自己肯定感にかかわる質問項目の値がかなり低いという結果が報告されています。充実した楽しい毎日を送るためには、自分を大切にすることがとても大切です。参考に東京都教育委員会が出している資料の一部をご紹介します。

①「自尊感情」

- 自分は、かけがいのない存在であるという意識。
- 自分は、価値ある存在としてとらえる気持ち。

②「自己肯定感」

- 自分に対する評価を行う際に自分のよさを肯定的に認める感情。

③「自己評価・自己受容」を大切に

- 自分の良さを実感する。
- 自分を肯定的に認められる。

④「関係の中での自己」を大切に

- 多様な人との関わり。
- 自分が周りの人に役立っている。
- 周りの人の存在の大きさに気付く。

⑤「自己主張・自己決定」を大切に

- 今の自分を受け止める。
- 自分の可能性について気付く。

上記のようなことができていないと、つらい思いをしたり学習意欲が低下したりすることがあります。

(10) 自分を大切にする心を妨げる要因

①「学習を困難にする学習特性」

- 聞くのが苦手。(一度聞いただけでは理解しにくい)
- 話すのが苦手。(自分の気持ちや考えをうまく表現できない)

- 読むのが苦手。(音読がすすらできない。文の意味がわからない)
- 計算するのが苦手。
- 推論するのが苦手。(応用問題が苦手)

②「行動に支障をきたす行動特性」

- 状況を理解するのが苦手。(空気が読めない)
- 注意を持続するのが苦手。(不注意。忘れ物が多い。片付けが下手。)
- じっとしているのが苦手。(多動)
- 我慢するのが苦手。(衝動的)
- 手や足を思うように動かすのが苦手。(不器用)
- 決められた時間内に理解するのが苦手。(時間がかかる)

上記のようなことができていないと、つらい思いをしたり学習意欲が低下したりして自尊心や自己肯定感を下げることがあります。「なまけ」や「わがまま」ではなく、「能力特性」による困難さです。叱っても解決にはなりません。

(11) 子どもの心を育てる「ほめ方」

☆「ほめる」とは、子どもを評価することではありません。

⇒ 子どもを育てるための有効なかかわりです。

○ほめ方の大原則

- 何かをもっとやらせたい時は、ほめる ⇒ ご褒美になります。

○ほめて育てるために

- できるだけよいことを見つけてほめる ⇒ よい行動を学びます。
- 悪いことはきちんと叱る ⇒ やってはいけない事を学びます。

- ほめないだけで叱る効果になる事もあります ⇒ ほめてもらえない事が罰になります。

○ほめ方のコツ

- すぐにはめる ⇒ 後からほめると効果が半減します。
- やって当たり前の事もできたらほめる ⇒ よい行動が強化されます。
- よくない行動はほめない ⇒ ほめない事で悪い行動を消去させます。
- どうすればもっと褒められるようになるか方法や状態を示す。

○ほめるときに使えるもの（使い方はケースバイケースです）

- 承認したり肯定したり称賛する言葉
- 親の喜びの言葉
- 成長を認める言葉
- スキンシップ（頭をなでる、抱きしめる、抱っこする等）

○言葉や行為だけではうまくいかない場合

トークンエコノミー法というのがあります。

詳しくお知りになり方は、スクールカウンセラーにおたずねください。

(12) 子どもの心を育てる「叱り方」

☆「叱る」とは、子どもに腹を立てることではありません。「怒る」と「叱る」は違います。

⇒ 子どもを育てるための有効なかかわりです。

○叱り方の大原則

- 何かをもうやめさせたい時は、叱る。 ⇒ 善悪の判断基準になります。

- よくない行動はほめない。ほめない≡叱る
 - ⇒ 叱ることがご褒美になる事があります。
 - ⇒ かまってもらえるというご褒美。

○叱り方のコツ

- 悪い行動をした時だけ叱る。
 - ⇒ 同じ事を何回も繰り返して叱らない、後からネチネチ言わない。
- 人格攻撃をしない。
 - ⇒ 悪い行動だけを叱る。関係ない行動まで叱る。⇒ 子どもがひねくれる。親から否定された気持ちになる。
- どうしたらよいかを教える。
 - ⇒ 叱るだけではなく、正しい行動を教える。⇒ それができたらほめる。

○大事なのは叱ってやらせた後

- やり始めたならもう叱らない ⇒ 追い討ちをかけない ⇒ 嫌になる。
- やり始めたならやっている事をほめる ⇒ よい行動を強化する。

○ほめるのも叱るのもメリハリをつけて

◎補足：お子様がほめてほしいことをほめてあげてください。

(13) 「心の安全」を守るために

「体の安全」と同じように、「心の安全」も大切です。今回は、どのようにすれば「心の安全」が守れるかについてご説明します。

①睡眠をしっかりとする

睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易

疲労（いひろう）感（疲れやすいこと）などをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行動などとしてみられることも少なくありません。（厚生労働省ヘルスネットより）

また、睡眠が足りないとせっかく学習した内容も定着しません。脳は、寝ている間に脳の中に入った情報を整理し、引き出しやすくしたり、不要な情報を奥にしまったりしているのです。睡眠時間と質を大切にしましょう。

②深呼吸をする

呼吸が浅くなると、交感神経が優位に働き、自律神経の乱れが生じて常に緊張感が続いてストレスがたまりやすくなり、イライラ感が増えます。また、不眠症などにもつながります。意識的に深呼吸をすることにより、副交感神経の働きが高まり、自律神経の乱れを整えてくれます。特にお腹を使った複式呼吸がより効果的です。

③誰かに相談する

困ったことや嫌なことがあったときには、一人で悩まず、誰かに相談しましょう。学校では、友達や先生、スクールカウンセラーに相談できます。

スクールカウンセラーは秘密を守りますから、一度相談してみてください。

④自分の特徴を知る

人はみんな同じように見えても、人によって心や脳の働き方は違っていています。それが個性ですが、人と違っていているからといって悩む必要はあ

りません。自分の特徴を知ると勉強がしやすくなったり心が楽になったりします。難しい言葉で言うと、メタ認知の内面化と言います。何かやった後に自分のやり方を振り返ってみることもメタ認知を高めるのに効果があります。また、検査を受けることでもわかります。

※詳しくお知りになりたい方は、スクールカウンセラーにお尋ねください。

3. まとめ

スクールカウンセラーとして「教育相談だより」を毎月発行し、全家庭、全教職員に配布してきた。その効果は目に見えて表れており、その月に発行した内容についての相談依頼が必ずと言っていいほど何件か入るようになった。

教職員については「相談室だより」の発行に合わせて、必ず職員打ち合わせや生活指導関連の話し合いの時間に、スクールカウンセラーから説明を加え理解を深めていただくようにした。その結果、学級で気になっている子どもの相談や指導方法について、保護者への対応方法についての相談が出るようになった。

児童生徒の反応としては、親や担任からの声掛けもあり、相談室を訪れる数が増えている。特に学習方法についての相談が多い。

スクールカウンセラーの役割として、児童生徒、保護者、教職員への啓発活動があるが、「教育相談室だより」はその役割を果たすのに役立っていると考えられる。

注意点としては、誤った解釈をされないよう、不愉快な思いをされないような配慮をするとともに、できるだけ身近な役立つ情報を提供することを心がける必要がある。

※本稿では、学校生活や心の健康に関する内容を取り上げた。

参考文献

- 下山剛. (1982). 「子どものやる気を育てる10則」. サンマーク出版
- 下山剛・曾我部和広他. (1985). 「学習意欲の見方・導き方」. 教育出版
- 下山剛・曾我部和広他. (1995) 「学習意欲と学習指導」. 学芸図書
- 東京都教育委員会, 「人権教育資料」
- 厚生労働省e-ヘルスネット. 「健やかな睡眠と休養」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-001.html>
- 内閣府. (2014) 「平成25年度我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」
http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/thinking/h25/pdf_index.html