



## スクールカウンセラーだより「麦の穂」



### 「助け上手は、何上手？」

児童生徒の皆さん、保護者の皆様、先生方、6月初めに学校の方から「自己紹介のようなあいさつ文」が届いたと思いますが、あらためてご挨拶をさせていただきます。それぞれの学校によって、昨年度から継続してスクールカウンセラーとして務めさせていただいています中司(なかつか)と申します。こうしてスクールカウンセラー(SC)だよりにおいても、もっと早くにご挨拶ができればよかったのですが、新年度になって私事でスタートがおそくなり、ようやく発行という運びとなり、ご挨拶が大変おそくなったことを、あてめらお詫びいたします。

本年度は、この SC だよりを通して、**児童生徒のみなさん、また保護者の皆様、先生方を元気づけ・勇気づけ、生きづらさや支援のしづらさを少しでも和らげていけるヒントのようなもの、また、何かしら心の健康増進に役に立つ情報等を発信していければと考えています。**

この数年、多くの保護者の方との相談面談をさせていただき、相談ニーズとしては、「わが子をどのように理解すればよいのか」「わが子にどのようにかかわればよいのか」「学校の先生とどのように連携をとればよいのか」というものに集約できるのかなと思います。つまり、**わが子とどうコミュニケーションを図ればよいのか、また、先生とどうコミュニケーションを図ればよいのか、そこには人と人との関係をとりなす「コミュニケーション」というテーマが見えてきます。**昨年度も、この「コミュニケーション」については、SC だよりでも話題にしましたが、今年度も、私なりに「コミュニケーション上手になろう」というテーマにこだわって、発信していけたらと思っています。**なにかしら「親子のコミュニケーション」「先生と児童生徒とのコミュニケーション」に参考になれば**と願っています。



特に小学生の皆さんには、内容や文章がむずかしいかもしれません。そこで保護者の皆様には、内容によっては、お子さんに読みながら説明等をしていただき、親子のコミュニケーションの一助にいただければありがたいなと思います。また、中学生、高校生のみなさんは、直に読んでもらえたらと思いますし、時には、保護者の方や先生方と、ちょっと話題にもらえれば幸いです。なにとぞよろしくお願いいたします。

突然ですが、マズロー(アメリカの心理学者)の欲求階層説をご存じでしょうか。マズローは、人間の欲求を、「生理的欲求→安全の欲求→社会的(愛情と所属)欲求→承認欲求→自己実現欲求」の5段階になっており、それぞれの欲求が順番にピラミッド状の序列になっていると考えました。また、トンプソンというアメリカの心理学者は、マズローの社会的欲求を「交流欲求」、自己実現欲求を「影響力欲求」と表現しています。つまり、マズローもトンプソンも、「人間は、人間関係の中で欲求充足を図る社会的な存在」としてとらえ、**人と人とのつながり(人間関係)の質(関係性)の大切さを提唱しているものと受け止められます。**この欲求充足の考えを基に学校教育の意義について考えてみると、「**子どもの人と交流したい・つながりたい、人に認められたい、人に役立ちたい・貢献したい**」という社会的な欲求の充足を図るための教育活動の実践が求められているということなのだと思います。

しかしながら、この数年コロナ禍もあって、命と健康を守るために、感染予防対策としてのソーシャルディスタンスや「三密」回避が必要不可欠となり、**なかなか人とうまくつながりにくい、対面のコミュニケーションがと**

りくい状況となってしまいました。「命と健康」を守ることは、最優先事項であり、こうした人と人との物理的な距離をとることは、必須です。しかし、その一方で、**社会的な欲求充足は満たされにくい、対人関係上のストレスを抱えやすい社会状況を生み出してしまっている**と理解することができます。

### そこで、今こそ「助け上手は、助けられ上手」のすすめ

**不安な気持ち(心のサイン)を、「言葉」にして、誰かに相談(助けを求めること)をしてみましょう**

「何に困っているのか、何に悩んでいるのか、どんな不安感があるのか」を、ちゃんと自分の言葉にして(うまく言葉にできないとしても)、誰か大人に伝える・相談することが何よりも大切です。**この相談するという行動は、危機的な状況から自分の身を守り適切に対処していくための「生きる力」です。**

ちゃんと、あなたの心の声に耳を傾けて受け止めてくれそうな人(家族、親戚、学校の先生、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、電話などで相談できる場所など)に、自分の心の中の不快な気持ち(不安感、困り感、つらさ...)を言葉にして伝えてみましょう。ヘルプ(助け)を求めてみましょう。きっと、気持ちがすっきりする、前向きな気持ちが湧いてくる、何か解決策のヒントが見つかるかもしれませんよ。

☆ちゃんと心の声に耳を傾けてくれそうな(相談できる)人とは..

- 1 話を最後まで親身になって聴いてくれる
  - 2 自分のことをわかろうとしてくれる(変に決めつけたり、否定したりしない)
  - 3 一緒になって解決策を考えたりしてくれる
  - 4 問題を整理して、アドバイスをくれる
  - 5 秘密を守ってくれる
- という人でしょうか..



学校心理学という心理学の基本的な考え方の1つに、「助け上手は、助けられ上手」というものがあります。「他者を助けることが上手な人は、他者から助けられることも上手である」という意味です。逆も真なり、「助けられ上手こそが、真の助け上手である」とも言えると思います。他者から助けられた心地よさを体験した人は、それをエネルギーにして、他者を自然と助ける(思いやり行動をとる)ことができるのかもしれませんが、**人は支え合って生きているとは、「互いに助け、助けられ」、「お世話になり、お世話をする」という思いやる関係性で「つながっている」ということなのだと思います。**



**今こそ、誰もが「助けられ上手」になる時です。何かしら「助けられ上手」になるためのお役に立てればと思っています。**

とはいえ、なかなか他人(誰)に「相談したり、助けて」と言い出しにくいものです。これは、我々大人でもむずかしいことです。このことは、現在、いろいろな研究者が「被援助志向性・援助希求行動」という分野で研究を進めています。文部科学省は、学校現場において、子どもの「SOS の出し方教育」等を推奨しています。

確かに、私も本文に綴ったように、他人に「相談できる、助けを求められる」ということは、一つの重要な「生きる力」だと認識しています。それを学校教育で系統的・計画的に培っていくことはとても大切なことだと考えます。しかしながら、本当に困っている子ども(人)たちは、様々な心理的なバイアス(プライド等)が働き、初期の時点で相談したり、助けが求められず、不登校やリストカット・薬等にますます依存し、深刻な状況に陥りながらも自分を防衛しようとしています。

そこで、我々周囲の大人(親、教職員)には、しんどい子どもの「違和感(不安、しんどさ、生き辛さ)」のようなものに気づき、子ども誰もが本来持っている「被援助志向性・援助要請行動」のスイッチを押してあげる役割が求められます。保護者の皆様、先生方、立ち止まって考えてみてください。