

スクールカウンセラー便り No.3

—家庭での過ごし方について—

保護者の皆様へ

休校期間が長引くにつれ、家庭学習や家庭での過ごし方について悩んでおられる方もおられると思います。そこで、[子どもの学習意欲や主体性を引き出す工夫][怒りのエネルギーの発散]などについて、簡単に紹介しています。参考になれば幸いです。

■ 子どもの学習意欲や主体性を引き出す工夫

① 最初は取り組む量を減らしましょう。

配布プリントが一度にたくさん渡されると、量に圧倒されてしまい、やる気を失う子どももいます。そのようなときは、課題の仕分けを手伝ってあげましょう。課題を細かくわけ、スモールステップで取り組めるように工夫します。特に、最初は課題量を極小にし、「今日はこれだけやればいいんだ」と思えるようにすることがコツです。そうすることで、課題に着手しやすくなります。課題に着手し調子がでてきた結果、予定よりも多くの課題をすることもあります。子どもにあわせて課題量を設定することがポイントです。

② 課題は「見える化」しましょう。

課題の仕分けができれば、カレンダーなどに、1日の課題量や1週間のスケジュールを書きこんでいきましょう。書いて「見える化」し、作業の終わりが見えることで、意識が高まったり、取り組みやすくなります。

③ 子どもへの要求を少なくしましょう。

ご家庭によっては、生活リズムの安定や勉強をすることなど、いろんなことを子どもに求めている方もおられるかもしれません。しかし、子どもに求めることが多くなればなるほど、子どもは親の要求を達成しにくくなります。結果的に、親は子どもを注意することが増え、子どもは親に反抗し、勉強意欲をなくすといった悪循環に陥ってしまいます。このような悪循環を避けるためには、子どもに求めることを一度紙に書きだして、整理します。その中から、優先順位をつけ、子どもに求めることを減らします。良い循環をつくるためにも、子どもへの要求を減らすことがポイントです。
例：勉強のことはとにかく言わず、生活リズムのことだけを言う。「生活リズム取り戻し週間」などと期間を設け、生活リズムが整えば、勉強のことを言う。

④ 課題内容は具体的に考えましょう。

課題は具体的に考えることで取り組みやすくなります。「午前中に起きる」よりも「9

時までには起きる」のほうが具体的で取り組みやすいのです。「国語の勉強をする」よりも「国語の漢字プリントを 1 枚やる」のように、具体的に設定することが大切です。

⑤ 子どもに自己決定できる機会を与えましょう。

勉強意欲をみせない子どもの場合、どうしても親が主導して子どもに勉強をさせるという構図になりがちです。しかし、親が主導してしまうと、「自分で成し遂げた」という達成感が培われにくくなります。せっかく課題をやり終えたにも関わらず、「親にやらされた」「めんどくさい」などと否定的な体験になりやすいのです。さらに、親が「明日もちゃんとやりなさいよ」とか、「いつも今日のようにすればガミガミ言わないのに」などと言ってしまうと、達成感が損なわれてしまいます。

子どもが勉強意欲をみせない場合は、例えば、「国語のプリントを 3 枚するか、国語と算数のプリントを 1 枚ずつするか、どっちにする？」と選択肢を与えて、自己決定ができるようにします。自己決定のプロセスをはさむことで、親に決められた課題であっても、自分で決めた体験になり、課題をやり終えた後の達成感が高まります。

⑥ 子どもへの声かけの仕方も大切に考えましょう。

子どもが課題をやり終えたときの、親の言葉の内容も大切です。勉強をして当然だと思える人も多いかもしれませんが、「それぐらいやって当たり前でしょ」と言ってしまうと、意欲や主体性を損なってしまう場合があります。言いたくなるのをぐっところえ、「自己コントロールできてえらいな」「お母さん嬉しいわ」などと声をかけます。高学年や中学生の場合は、おやつを出して頑張ったことを労うなど、子どもが喜びそうなことをしてあげると良いでしょう。

⑦ 「自己コントロール」に焦点をあてる。

子どもが携帯やゲームを長時間していると、つい「携帯を使うのをやめなさい」「ゲームは禁止です」と言ってしまうがちです。禁止の言葉は、子どもの反抗を強めます。幼い子どもの場合は、禁止の言葉ではなく、どうすればよいかを具体的に伝えます。小学校中学年以上の子どもには、「生活を自分でコントロールしようね」と伝えます。自分で生活をコントロールすることは、子どもも大切だと理解していることが多いため、「ゲームは禁止します」と言うよりも、「自分でコントロールができていないようだったら、ゲームを禁止するからね」と伝えたほうが、子どもの納得が得られやすいのです。また、自己コントロールするための生活基準、生活ルールを具体的に決めておくことも重要です。子どもと話し合い、自己決定を大切にできると良いですね。

学校がない現状で、生活リズムを自分でコントロールすることは大人でも難しいことです。「自己コントロールすることは当然」として捉えるのではなく、「自己コントロールできていることはすごいこと」と認識を変えることで、子どもに肯定的に接しやすくなるのではないのでしょうか。

■ 怒りの感情は強いエネルギーをもっている。

外出自粛や休校期間の延長で、家族と長時間一緒に過ごすことが増え、イライラしやすくなっている人もおられると思います。怒りの感情は強いエネルギーをもっています。怒りを感じると体の中にエネルギーが生じるわけですが、この怒りによって生じたエネルギーをどのように発散してやるかが大事です。エネルギーをうまく発散できないと、エネルギーが身体の中にこもり、チックなどをはじめ、いろんな反応を引き起こします。

怒りのエネルギーの発散は、エネルギーを出し尽くせることがポイントです。

例えば、クッションを用意しておき、イライラして壁を殴りそうになったときに、クッションを壁にあて、クッションに向かってこぶしを力いっぱい押し当てます。そうすると、身体の中にこもったエネルギーを外に逃がしやすいのです。殴るのではなく、力いっぱい押し当てるのがポイントです。これを「疲れた」と感じるぐらいまで行います。

※チックとは・・・目をパチパチさせる、「うっうっ」という声ができるなど、コントロールできずにでしてしまう反応のこと。

■ 被災時におけるコミュニティの回復過程を知っておきましょう。

一般に、災害後のコミュニティの回復過程は、次のようなプロセスを辿ると言われています。セルフチェックやセルフケアに、知識として知っておいていただければと思います。

英雄期（災害直後）…家族や人々を守るために、危険をかえりみず、勇気ある行動をとる。

ハネムーン期（1週間～6か月間）…被災者同士が強い連帯感で結ばれ、助け合い、暖かいムードに包まれる。

幻滅期（2か月間～1,2年）…被災者の忍耐が限界に達し、援助の遅れや行政の失策への不満が噴出。人々はやり場のない怒りにかられ、喧嘩などのトラブルも起こりやすくなる。個人的な問題の解決に迫られるため、地域の連帯感や共感が失われやすい。

再建期(数年間)…被災地に「日常」が戻りはじめ、生活の建て直しへの勇気を得る。ただし、復興格差により、取り残された人には孤独感やストレスが多い生活が続く。

※これらのプロセスの進行は、災害の規模や個人によって異なります。