

ツナガリリョク

生徒指導支援室 辻 誠

今日は何人の人と繋がりましたか？私は、朝起きて家族と慌たしい中冗談を交わし、通勤の車の中でラジオパーソナリティの言葉に「そうなんや」と相槌を打ち、自分の前に割り込みしてきた車のハザード3回点滅に「いいよ」とつぶやいて、始業時刻に職場に駆け込みます。学校なら、ここに多くの生徒との繋がりがあありますが……。今は教育相談係に籍を置き、職場の皆とのコミュニケーションを大事にしています。皆がそれぞれもっているいろいろな引き出しを開けるのは、発見と学びがあり、楽しい毎日です。

学校では、預かった目の前の生徒に何を学ばせ、どんなことをできるようにしていくのか日々奮闘されていることと思います。生徒達が、将来、「どんなことに遭遇しても、自ら考え、周りとの繋がりながら、課題を解決していく。」「思うようにいなくても、うまく受け流しながら、しなやかに生きていけるように、他者とうまく繋がる。」、そんなチャンネルを身に付けさせてあげることが必要だなと感じています。

「チーム学校」が叫ばれて数年が経ちました。生徒達を取り巻く環境が多様化し、これまで教員が培ってきた経験や勘だけでは立ち行かなくなっています。心理面で重たい内容はS Cと連携し、その生徒を取り巻く環境や福祉面での課題はS S Wと連携しながら、地域の資源も活用してチームとして生徒達を支えていこうという取組です。

一人の生徒を多面的にみてアセスメント（見立て）し、継続的に見守っていくことは決して一人の教員だけでできることではありません。ベテランの先生方には、これまでの失敗も含めた経験や対処法があり、若い先生方には、今の生徒を理解し、共感できる感性があるでしょう。まず、先生方が繋がり合うことによって、生徒の心や生活が揺らいだときに、うまく受け止められる“セーフティネット”ができるのではないのでしょうか。学年・教科・分掌等、横糸と縦糸が織り重なって、より強固なセーフティネットになるのです。生徒達は先生方のそんな関係性もよく見ているものです。

日々、職場でも笑顔で挨拶を交わし、ちょっとした情報共有を小まめにしながら、よいチームを作っていきたいものです。全ては生徒の笑顔のために！



【シリーズ】 今日から使えるストレスマネジメント ②

～ もてる力を発揮するための“肩のリラックス法”～

- ・ 肩を落とす
- ・ 肩をすぼめる
- ・ 肩身が狭い
- ・ 肩の荷が下りる
- ・ 肩で風を切る
- ・ 肩肘張る

この中に、今の皆さんに当てはまる表現はありますか。肩は、感情が表れやすく、心の活動が反映されやすい部位であると言われていています。裏を返せば、肩は感情をコントロールしやすい部位であるとも言えるのではないのでしょうか。

肩のリラックス法は、試合や試験など、何かに挑戦するときに、適度に緊張感を保ちながらリラックスする方法です。

<肩のリラックス法（肩の上下）>

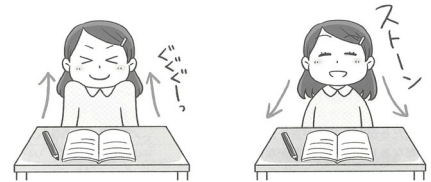
【姿勢】

- ① 背もたれから背中を離し、いすに尻全体で座るようにします。
- ② 両腕はだらんと体側に垂らします。

- ③ 頭のてっぺんからお尻まで1本のしなやかな軸が通っているイメージをもち、その軸を前後左右に傾けて、一番どっしりする感じのところに体を据えます。
- ④ 嫌でなければ目を閉じます。

【ワーク】

- ① 両肩を耳につけるようにゆっくり上げます。
- ② いっぱいに肩を上げたところで、肩以外に力が入っていないか確かめます。顔はスマイルです。力を入れている時の体の感覚を感じます。
- ③ ストーンと一気に肩の力を抜きます。
- ④ すぐに動かず肩の感じや体のリラックス感を味わいます。この時、さらに力が抜けることがあります。
- ⑤ 2～3回繰り返します。



<参考・引用文献>

- ・ほんの森出版『月刊学校教育相談 2014年6月号』 富永良喜「学校の日常にストレスマネジメントを！」
- ・北大路書房『動作とイメージによるストレスマネジメント教育 基礎編』（2000年3月）山中寛、富永良喜 編著
- ・合同出版『イラスト版子どものストレスに対応するこつ 家庭・学校ですぐに使える47のストレスマネジメント』（2018年6月）安川禎亮、吉川和代 著

コラム

奈良県スクールソーシャルワーカー 谷 緑

昨年、ひきこもり支援の講座で「私たちソーシャルワーカーは、依存した自立を目指す。」というお話をしました。20年以上、子どもさんが引きこもられた経験をもつ参加者の方から、「いい言葉ですね、そんな社会になったら私たちのような親子はもっと楽になれたのに。」と感想をいただきました。

ひとり、または家族だけで頑張らず、周りの人に依存し、支援を受けることが認められる社会だと、「生きづらさ」を抱える人のハードルは下がります。一方、よく学校現場で「進学したら、社会に出たら、こんな支援はしてもらえない。」ということも聞きます。また、子どもたちも「特別扱い」を嫌がるようになり、「ふつう」でいようと、支援を拒否するようになります。

人付き合いの良い子、部活動に熱心な子、どの子も支援を受けるのが当たり前だといのです。環境に子どもを合わせるのではなく、子どもに合った環境を作ることで、子どもは成長を遂げます。一人の子どもに合う環境は、他の子どもにも居心地が良いかもしれませぬ。「ひとりでする力」とともに「支援を求める力」を育むことで、その子なりに自立し、社会で役割をもてるのです。

そのためには、まず先生方が一人で抱えず支援を求め、いろいろな人と繋がり依存しながら、教師というお仕事を全うする姿を、子どもたちに示していただけたらと思います。近年言われている「チーム学校」の考えにもつながると思います。

【今月のおすすめ BOOK】

「糖尿病はこころでよくなる」 石井 均 著（奈良県立医科大学 教授）

患者と「治療同盟」を組み、患者のこころにアプローチする画期的な治療法で、糖尿病患者が自ら回復する力をサポートしてきた。なげやりの患者にどうアプローチするのか。人との関わりやこころをどう動かすのか等、私たち教員にもきっと参考になる一書です。

