



溢れんばかりの愛情で

生徒指導支援室 北口 貴之

私は褒めることが苦手で、子どもたちを叱ってばかりだったと反省することが度々あります。褒めるとか叱るとかは、子どもの心、気持ちに訴えて、子どもが変わることを期待してのことで、その根底には子どもへの愛情があります。わざとらしくなく、自然のうちに出てくるような、そんな愛情に裏打ちされたものが望ましく、また、温かい愛情がにじみ出ていく、そんな気遣い、心配りのある伝え方が大切なのではないのでしょうか。

褒めた自分、叱った自分が、子どもによく思われたいとか、感謝されたいとかいう気持ちがひとかけらでもあったら、子どもには見透かされてしまいます。叱った自分の自己満足に過ぎない場合などはなおさらのこと、効果がないどころか逆効果になってしまいます。このような時、叱り方がいけない、もっと厳しく叱らなければならないと考えてしまいがちですが、大切なことは、どんな気持ちで自分は叱ったのか、どんな気持ちで自分は話をして聞かせたのかを突き詰めて考えることではないのでしょうか。

これからは、

「どんな気持ちで、自分は叱ったのか」、

「どんなことを期待して、自分は〇〇しようとしているのか」、

そして、それは「子どものためなのか」、「自分の体裁を守るためなのか」、それとも・・・と、叱る自分の気持ちを突き詰めて考えることを忘れずに。

愛情の形はいろいろありますが、それぞれの溢れんばかりの愛情で・・・。



【シリーズ】 今日から使えるストレスマネジメント ⑤

～ 明日の事が気になって眠れない そんな時は眠りのためのリラックスマ法 ～

試合・試験・発表などのプレッシャーで『前日に眠れない』『ドキドキが治まらない』というのはストレス反応です。自分でも気付かないうちに、心がストレスを感じて、体に力が入っているのです。リラックスマ法しようと思っても、明日の自分を想像すると、なかなか体の力が抜けません。

そんな時は、**眠りのためのリラックスマ法**“漸進性弛緩法”を試してみてください。一度体に力を入れて、その後、抜く。それだけです。

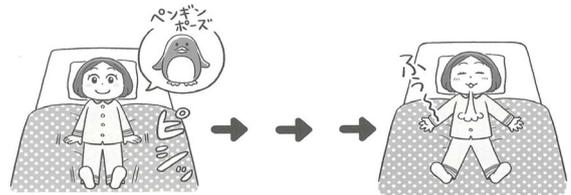


身体各部の筋弛緩によって、脳の興奮をおさえ、心地よい眠りへといきます。

< 漸進性弛緩法 >

- ① まず、**両手首**に力を入れます。指先を立てて手首を反らすように曲げます。筋トレではないので「腕に力が入ってるな～」と感じる程度で、全力でなくてかまいません。
- ② ストンと一気に力を抜きます。
- ③ 次に、**両足首**に力を入れます。つま先を立てて、内側に曲げます。 …ストン

- ④ 次は肩と背中に入れます。両肩を耳に近づけるように大きく上げて、肩甲骨を近づけるように肩を開きます。 …ストン
- ⑤ 次は腰とお尻です。お尻を少し持ち上げて、腰とお尻に入れます。他の部位に思わず力が入っていませんか。 …ストン
- ⑥ 最後は顔です。目をギュッとつぶって、口をギュッと閉じます。
…ふわーっと力を抜きます。
- ⑦ それでは重ねます。順番に力を入れていきましょう。手首を曲げて、そのまま足首を曲げます。さらに肩を上げて、肩を開き、お尻を持ち上げて、最後は顔です。
- ⑧ 体全部がカチカチです。なかなか眠れない。
そんな時は一度体をカチカチにします。
- ⑨ ストン 全ての力を一気に抜きます。



- ※ 全部の力を抜いたと思っても、抜け切れていないことがあります。「抜ける!」とは思わずに、「抜けたらいいな〜」としてみてください。ふわーっと抜けるととても良い気持ちです。
- ※ 布団の中にいたら、そのまま眠ってください。もし、その後に何か活動するような時は、「すっきり動作」(vol.4 参照) をしましょう。腕の曲げ伸ばしなどをしながら「リフレッシュできた! もうひと頑張り!!」と体にエネルギーを送りましょう。

<参考・引用文献>

ほんの森出版『月刊学校教育相談 2014年5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

奈良県スクールカウンセラー 森本 哲平

荒れた中学時代、不登校だった高校時代、一念発起して頑張ったけどどうもいかなかった現実、死にたいと思っていた日常……。学校というものに良い思い出はほとんどないが、何の因果か私は現在スクールカウンセラーという仕事をしている。

振り返ってみるとしんどかった半生だが、その時その時で支えになってくれていた人がいたように思う。特別に何かをしてくれたというわけではない。これといって心に残っている言葉もない。つらい時には考えもしなかったが、改めて考えてみると、どんな時でも変わらずそばにいてくれたことが支えになっていたのだと思う。それは何となく感覚として残っていて、今では自分を支えるものとして、後押ししてくれるものとして心の中のどこかに住みついているように思える。

大変な思いをしている生徒を前にして、何とかしてあげたいという気持ちになるが、何ともできない現実もある。しかし、何ともできなくても、変わらずそばにいて、自分の心を関わらせ続けることはできると思う。それだけで十分なことばかりではないが、それだけで十分なこともあると思う。

久しく会っていなかった旧友との新年会、心地よい余韻漂う帰り道で

