

スクールカウンセラーだより

東京都公立学校スクールカウンセラー

世界に目を向けると戦争のニュースが流れていますね。これまでゲームの中で見ていたかもしれない情景が現実となっています。多くの人たちが愛する家族を失い、家を失い、故郷を失っています。そして生きていく希望も…。悲しいですが、これが現実です。一人一人が経験しているのであろう悲しみや痛みを想像することはとても大切なことだと思います。この戦争は、ゲームの中で行われているのではなく、現実なのですから。

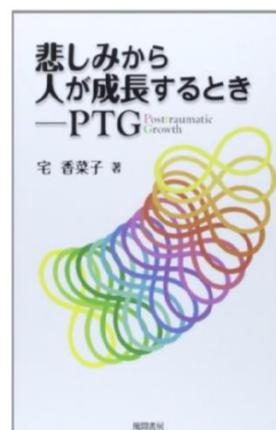
一方、私たちには、日々の生活があります。周りで起きていることに目を留めつつも、日々の生活を営むことも大切です。子供たちと戦争について話すときに大切な5つのポイントをご紹介します。

1. 子供が話したいと思っているときに時間を作り、耳を傾ける。まずは話を聴くことから始まります。
2. 子供に合わせて話をする。子供の年齢を意識しコミュニケーションをとることが大切です。子供が理解できることばで話しましょう
3. 子供の気持ちを受け止める。子供たちが会話を通して自分自身がサポートされていると感じることが大切です。自分が批判された、自分の心配を否定されたと感じるようなコミュニケーションのとり方は控えましょう。
4. 世界中の大人がこの問題を解決するために努力していることを伝え、安心を促しましょう。これは大人が解決すべき問題であり、そのことに取り組んでいることを伝えましょう。
5. 現実的な手助けをする。子供の「助けたい」と思う気持ちを応援しましょう。例えば、街頭募金に加わることで、自分も解決の一端を担っていると思えるかもしれません。

◎本のご紹介

「PTG」=Post- Traumatic Growth 心的外傷後の成長

上手くいかないことに遭遇したり、大切なものを失ったりするとき悲しんだり苦しんだりすることがあります。その悲しみや苦しみを通して人は成長することができると言われています。
悩むこと、もがくことは悪いことではありません。
逆境を通してしか得ることのできないものもあります。



スクールカウンセラー勤務日

5月17日(火)、5月24日(火)、5月31日(火)

6月14日(火)、6月21日(火)、6月28日(火)

相談室の直通電話：042-323-1893

カウンセラー勤務日にご連絡くださいますようお願いいたします。

それ以外にも、担任の先生を通して、予約ができます。