

相談室だより

令和6年11月

金沢市立浅野町小学校

スクールカウンセラー 杉下和恵

木々も色づき秋の深まりを感じる頃となりました。日の暮れも早くなり、お家でゆっくりと過ごす時間が充実しているのではないのでしょうか。家族で話す機会はありますか。時にはテレビを消してみんなで卓上ゲーム、ゆっくりお風呂に入って温泉タイムなど、家族でのお家時間を作ってみませんか。自然と今困っていることが語られるかもしれません。

<「ながら語り」もいいですよ>

面と向かって話そうとすると、案外身構えてしまって本音が出しづらいものです。そんな時、この「ながら語り」を試してみませんか。



<ながら語りとは>

何かをしながらの会話を言います。

たとえばいっしょに料理をしながら、いっしょに洗濯物をたたみながら、ドライブをしながらです。ここでのポイントを紹介します。

*ポイント1は

「いっしょに」というところです。大人だけが用事をしているときは片手間で話す雰囲気になって逆効果。いっしょに何かをやっているとき、大人には聞く余裕があって子どもは夢中でと言うシチュエーションです。そんなとき、子どもは妙な小細工をせず素直に本音を出してくるのです。わたしもカウンセリングで子どもと話すときには折り紙をしながら、トランプをしながら話すことがあります。

*ポイント2は

横並びで話すことです。先にも出てきたように、面と向かって目を見て話そうとすると結構疲れて「いやだなあ」という感じになってしまいます。あまりかまえず、軽い感じを演出してみましょう。運転席と助手席やキッチンがお勧めです。

*ポイント3は

時間です。あまり長くなると話が堂々巡りになりますよ。決着を付けたいとか成果を上げたいと思ってしまうのですが、煮詰まっていいことはあまりないので、そこそこの時間で終えておきましょう。案外時間をおくことで子どもが自分で解決の道を見つけたりします。そんなことも考えると、サラダぐらいいっしょに作ると「できたね。食べよ。」という感じで話を切り上げることもできます。

子どもたちと話せるのももうしばらくです。今のうちに話す習慣を作りませんか。

<相談室でながら語りませんか>

子育てについて、子どもの悩みについてお話ししませんか。うちの子だけ変わっているとか、簡単なことができないとか思っているなら、どうぞながら語りに来てみて下さい。自分の子どもだけではないことが分かりますよ。

