

スクールカウンセラー便り

八代市立松高小学校 2026. 7

1 学期、本当にお疲れ様でした！

～ 心の「省エネモード」と夏休みのヒントについて ～

まもなく夏休みですね。新しい学年、新しいクラスで始まった 1 学期。子どもたちも、保護者の皆様も、そして先生方も、慣れない環境とたくさんの行事の中で本当によく駆け抜けました。

夏休みは、すり減ったエネルギーを回復させる最大のチャンス。家では少し「だらだら」する時間があっても大丈夫です。「完璧」のハードルを少し下げて、まずは頑張ったお互いをたくさんねぎらってあげてくださいね。

■ こんな相談があります…（ネット関連トラブル）

自由な時間が増える夏休みを前に、ぜひ知っておいていただきたいのが「スマートフォンや SNS、オンラインゲーム」をめぐるトラブルです。

「ネットのトラブル」と聞くと、利用時間や課金をイメージされるかもしれませんが、小学校では少し違った「不適切な利用」に関する相談が増えています。

今回は、実際に相談を受けた事例の中から、情報提供にご了承をいただけたものをいくつかご紹介します。

- 宿題を全て「グーグル先生（検索 AI 機能）」にやらせていた。
- 無修正のわいせつ画像が SNS のグループ内で共有され、下ネタで盛り上がっていた。
- SNS 内で友達と口裏を合わせた上で、親に嘘をついていた。

- 親が知らない間に複数のアカウントを作成したり、親の携帯を勝手に使ってやり取りをしたりしていた。
- 友達を隠し撮りした画像や本人の承諾がない画像をアップしていた。

こうした「不適切な利用」を知った時、多くの親御さんは驚き、動揺します。そして、感情的に怒ったり、スマホを没収したりしたくなるのは当然の反応です。

しかし、子どもは、親のその激しい反応を恐れるあまり、問題が大きくなり、自分たちでは抱えきれなくなるまで必死に隠そう（隠蔽しよう）とする傾向があります。

■ 普段から「心理的安全性」を築くやり取りを

ここで大事になるのが、4 月にお伝えした「心理的安全性」です。普段から、お子さんとスマホや SNS の利用について、どのくらい気軽に話題にできているでしょうか？これは「ルールを守っているか見張るため」ではなく、お子さんの興味関心や、今どんな世界にいるのかを知るための「雑談」の一環です。

そして、子どもが「やらかしたかも…」「変なことに巻き込まれているかも…」と焦った時、「怒られるかもしれないけれど、お父さん・お母さんなら絶対に力になってくれる」と信じられる関係こそが、子どもをトラブルの深刻化から守る最後の砦になります。

2 学期、少し元気になった皆さんと笑顔でお会いできるのを楽しみにしています。どうぞ、のんびりとした夏をお過ごしください。

文責 スクールカウンセラー 青木 加奈子