



おひさま

八代市教育サポートセンター
子ども支援相談室便り
令和6年 3月号
文責 江藤紀子

進学・進級への不安を取り除く？

つくし君は、毎年、新学期が近づくにつれて心配がつり、ストレスで疲れてしまいます。「このままでは、行きしぶりや不登校になるのではないか。」とつくし君の家族は心配しています。



◆不安の構造を知ろう

人の脳は、良いことよりも悪いことの方を考えてしまう性質があります。良いことより悪いことを忘れずに注意し続けることで、危険から身を守り、命を守ることにつながるからです。

つくし君は、新学期に向けて、「新しいクラスの友達や新しい担任の先生と上手く関係がつかれないかも。」「勉強についていけなくなるかも。」など、こうなったら嫌だなというイメージを何度も思い浮かべるうちに、心がそれに何度も反応して、嫌なイメージが、もう決まっている現実であるかのように感じているようです。



◆不安の取り除き方

①「気にしない」と言わずに、「気にしてほしい」ことを言う

不安な子供に、「気にしないように。」と言っても、気にしないでいることは難しいことです。「緑の帽子の人のことは、気にしないで。」と言われたら、「緑の帽子の人」を頭に思い浮かべて、かえって気になり、探してしまいます。

「気にしないで。」と言う代わりに、思い浮かべて欲しいことを伝え、これからのことを楽しく想像できるように手助けしてあげましょう。



③不安を整理して取り除く

もやもやと広がっていく不安を一つずつ紙に書き出してみます。形もなくのしかかっていた不安がだんだんはっきりと見えてきます。次に、その不安を3つに整理して考えてみましょう。

- ・「今できること」
- ・「自分ではコントロールできないこと」
- ・「未来になったらできること」



解決の順番、人に頼るべきこと、今できることが分かってきます。「今できること」が分かると、そこを解決の糸口として行動を起こすことができ、不安を減らすことができます。気になっていることが一つでもなくなると、「他のこともやれるかも。」という気持ちが湧いてきます。

悩み相談(不登校など)

「やつしろ子ども支援相談室」は、不登校や子育てなどの相談を受けています。

小さな悩みでも遠慮しないで、相談してください。

お子様ご本人でもご家族でもOKです。

苦しい気持ちが膨らむ前に、一緒に話をしましょう。



●相談方法

①電話 0965-33-6145 (相談室直通)

②メール kodomo-sien@yatsushiro.jp
または、右のQRコードから

※すぐにメールの返信ができないときがあります。

③面談 やつしろ子ども支援相談室(八代市役所4階)

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時



付録 「不登校、子供の気持ち」

- ♡不登校の子供の悩みは、「学校に行けないこと」より、自分のせいで周囲の関係がこじれていくことや、行きたい気持ちを理解してもらえない辛さ。
- ♡不登校の子供が「明日は学校に行きたい。」と言う時は、wantでなくmust。「明日は謝罪に行きたいと思っています。」と同じような気持ち。
- ♡「学校に行った。行けなかった。」の二項で語られると、理解されない辛さが生まれる。(学校に行かせることばかり力を注ぐと心の中が見えない。)

