



# 子どもの「こころ」が見えますか？



本日の進行役（ファシリテーター）

\* .....

\* .....

子どもは、友人関係や勉強、家庭や社会との関わりの中で心が疲れてしまうときがあります。

自分でもどう表現したらいいかわからず、心を閉ざしてしまうこともあります。こんなとき、親として何ができるのでしょうか。

いっしょに考えてみましょう。

## みんなのルール

- ・話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
  - ・うまく話ができなくてもいいですよ。
  - ・他の人が話をしている時はみんなで聴きましょう。
  - ・プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
  - ・この時間を楽しみましょう。
- ～お願い～
- ・携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。

# エピソード

カケルくんは小学5年生です。5月の連休明けから朝なかなか起きられません。

お母さん「カケル、もう学校に行く時間よ！いつまでも布団にもぐっていないで早く起きて支度しなさい！」

カケル「…お腹が痛い、今日は休む…。」

お母さん「え～…本当にお腹が痛いの？なんで朝になるといつもこうなの？なんで起きられないの？」

カケル「わかんない！なんかもやもやして気持ち悪い…休みたい。」

お母さん「しょうがないなあ…熱はないの？明日は行けるようにちゃんと体を休めてね。」

最近、カケルくんは学校に行って授業を受けても、具合が悪くなり早退することが増えてきました。「学校でなにかあったの？」と、子どもの気持ちを聞きたいのですが、学校の様子を聞いても、ほとんど話してくれません。



**ワーク1** 今の、カケルくんの気持ちを考えてみましょう。

カケルくんは、自分でもどうしていいのかわからない状況かもしれません。学校生活の中でのちょっとしたことで自信をなくしたり、疎外感を感じたりしているのかもしれません。自分の心をうまく表現することは、大人でも難しいことです。



子どもは学校生活の中で、先生や友達と一緒に学ぶ楽しさを知ったり、人との関わり方を学んだりすることで、人の考えを尊重したり、自分の個性に気づいたりするなど、貴重な経験を積んでいきます。そして、失敗と成功を繰り返しながら、自分への自信をつけていきます。

そのためにも、子どもの心のよりどころになる居場所が大切になります。

子どもにとって学校は大切な居場所の一つですが、大切な居場所は他にもたくさんあるのではないのでしょうか。



お子さんにとって、心が落ち着いて居心地が良く、ありのままにいられる安全基地のような場所。お子さんの居場所について考えてみましょう。

## ワーク2

お子さんのいいところや、好きなこと、続けていること、親子で一緒にやってみて楽しいことなどがありますか。当てはまるところに書いてみましょう。

 いいところ	 好きなこと	 楽しいことや 喜ぶこと
 心が安らぐこと	 チャレンジ してみたいこと	 その他

### ワーク3

あなただったら、カケルくんが元気を取り戻すために、どんなことをしますか。

心がエネルギー切れを起こしている時は、あせらないで見守りながら、休ませることも必要です。トラブルを乗り越えるエネルギーを作るのは、元気な体と、心の居場所です。子どもにとって居場所を得るということは、成長の大きな糧になるとともに長い人生に渡ってかけがえのない財産になります。

## さりげなく、心のキャッチボールしませんか♪

### ◆ 毎日のあいさつを明るく

「いつも見ているよ」、「見守っているよ」の合図。

### ◆ 何かをしてくれたら「ありがとう」、嬉しく感じたら「ありがとう」、家族みんなのコミュニケーションが大切

心が温まり、会話のきっかけになるかも。

### ◆ さりげないスキンシップをしよう

「いってらっしゃい！」で肩をポン、気恥ずかしさを乗り越えて、いつもそばにいることを伝えよう。

### ◆ 二人で話せる時間や機会を作ってみよう

家族全員ではなく、親子二人で散歩をしたりランチをしたりして話をゆっくりできる機会を作ってみよう。

### ◆ 間違ったときは素直に「ゴメン」と言える自分になろう

完璧な親はいない、間違ったときは「ゴメン」と言えるといいなあ。



子どもにとって、家庭はありのままの自分でいられる  
ホッとできる居場所でありたいですね

詳細はこちら

#### 宮城県総合教育相談事業

「いじめ」、「不登校問題」や「特別支援」等に係る心の悩みなどの相談を受け付けています。相談方法としては、電話、SNS、及び来所による面談があります。

お気軽にご相談ください。相談内容等の秘密は固く守られます。

