

# カウンセラーだより



## No.3

令和8年1月

鹿西小学校

スクールカウンセラー

たけまた ゆ み こ  
竹俣由美子

すこし遅くなりましたが、あけましておめでとうございます。

お正月は不思議です。新しい年が始まると、背筋がしゃんと伸びて少し新しい自分になったようで、そして新しい何かが始まるようなあらたまった気持ちになります。

1年に1回、そんな瞬間が自分自身にも社会にも必要な気がします。

### 子どもの感情コントロールと大人のかかわりについて

子どもが泣いたり、怒ったり、不安そうにしたりとネガティブな感情をみせた時、多くの場合大人は、なだめたり、原因を聞いてそれをなくそうとしたりしがちです。例えば、転んで泣いてしまった子に、「大丈夫。泣かないの」とか、お当番が不安だという子に、「先生にお願いして、とばしてもらおうか」などです。

感情のコントロールができるようになるということは、ネガティブな感情を感じなくすることではありません。安心して抱えられるようになることなのです。**いやな気持ちのままでいられる**ということです。感情は脳内のエネルギーの流れです。どのような感情もしばらくすると、おさまってきます。ネガティブな感情も時間とともに薄れおさまるのです。子どもはネガティブな感情の流れに恐れおびえます。泣いたり、怒ったり、イライラしたりで表現します。安心して抱えられるためには、大人の手助けが必要です。その大切な一つが、**感情を言語化し、身近な大人と共有すること**です。転んだ子どもに「痛かったね。びっくりしたね」「痛い」と悲しくなるよね」等、お当番が不安な子に「お当番でみんなの前でお話すると緊張しちゃうね。ドキドキするよね」等です。子どもはネガティブな感情がわいても、まだ明確にどんな感情かわかっていない場合もあります。自分の感情エネルギーに名前をつけてもらって、**暖かくて許容的な雰囲気**で**応答してもらうこと**で、かなり落ちつくことが多いのです。

子どもが泣いたり怒ったりすると、大人自身が冷静でいられず、つい大きな声で止めようとしたり、何かで子どもの気持ちをそらしたくなることがあります。それは大人自身の子どもの頃の記憶や、自分自身のネガティブな体験にまつわる感情の記憶が刺激され、冷静でいられなくなるからといわれています。そんな時は大人自身が自分の気持ちを語ることが必要なのです。

☆おはなししてみませんか。(スクールカウンセラーとの面談時間は、1時間程度です。)

来校日は、以下の通りです。午前は9:15～12:15、午後1:15～4:15

1月(午後) 16日、23日、30日

2月(午前) 6日、13日、20日、27日

### ----- 切り取り線 -----

#### スクールカウンセラー面談申し込み

年 組 お子さんの氏名

保護者様氏名

日中連絡が付く電話番号

ご希望日時 月 日 時ごろ

面談希望の方は、上の申し込み用紙に記入し担任まで提出してください。

お電話での申し込みも可能です。 鹿西小学校 0767-72-2019 (担当 山本真弓)