相談事例③

「仲間はずれにされている気がする。自分なんてどうせ･･･」

友達とうまくいかず、子どもの元気がない様子。そんなときには･･･

●対象児童生徒：小学校２年生　女子

真面目でしっかりものの女の子であるが、いつもどこか不安げな表情をしていることを担任が心配していた。頭痛や腹痛を訴え保健室に行くことも多かった。家庭では、友達関係でのうまくいかなさを母親に話すことがあり、落ち込んだり泣いたりと元気のない様子が続いた。心配した先生と母親が、「学校にはお話ができる場所があるよ」と相談室に行ってみることを勧めた。

●スクールカウンセラーの取り組みと児童の変化

6月 スクールカウンセラーとの相談を開始。	○心配事をたずねると、はじめは緊張して話しにくい様子であった。お絵かきや折り紙をしながら過ごすことで少しずつ笑顔が見られるようになる。 ○やがて、「あのね…」と画用紙に図を描きながら、一緒に帰りたい友達がいつも他の子と帰ってしまうこと、仲間はずれにされている気がすること、「自分なんて…」と思ってしまうことを話し始める。また気持ちを聞かせてほしいと提案、次回の約束をする。
7月 状況を一緒に整理し、“いいこと探し”をする。	○スクールカウンセラーと話していく中で、その友達と話せている時間があることやクラスメイトとうまく関われている時間もあることに気付く。また、その友達にも色々な事情がありそうだということも見えてくる。 ○友達に話しかけるタイミングや方法を一緒に考え、できそうなことを探す。 ○相手の気持ちを考えて行動できるなど、自分にも“いいところがある”ということに気付く。
１１月 学校や家庭での本人の態度に変化がみられるようになる。	○笑顔が少しずつ増え、クラスメイトと楽しそうに過ごしている姿が見られるようになった。 ○遊びたい友達と関われる時間もみつけられるようになった。 ○一人の時間があっても落ち込みすぎないようになった。 ○家庭以外でも話せる場所ができ、家庭と学校とで連携しながら本人を見守る形ができた。

●保護者のみなさま、学校の先生方へ

お子さんが、なんとなく元気がない・毎日を楽しめていない・学校生活がうまくいっていないような気持ちになってしまっている、そんな経験はありませんか？

そんな時、周りの大人もどう声をかけたらよいものか迷ってしまうものです。じっくり話を聞いてあげたいけれど、十分に時間を作ってあげられない、ということもあるかもしれません。

スクールカウンセラーは、決められた時間の中でじっくりお子さんと向き合います。“うまくいかない”という気持ちでいっぱいになってしまっているお子さんと状況を整理し、いいところやできることを一緒に見つけていきます。お子さんが話しやすいよう、時には遊びも織り交ぜながら進めていきます。心配な様子がありましたら、学校にはスクールカウンセラーがいることを是非お子さんに伝えてみてください。