

# カウンセラーだよ！

第4号 令和4年12月発行 長畝小学校 スクールカウンセラー横山育美

師走を迎え一年を振り返る時期となりました。忙しい時期ではありますが、一年の疲れを癒しながら、お子様とゆっくり過ごす時間を持つてはいかがでしょうか。

保護者の方から、子どもがなかなか話をしてくれない、子どもの気持ちが分からないと言った声をお聞きすることがあります。心理学者でカウンセリングの大家である**カール・ロジャーズ(Carl Rogers)**は、カウンセリングの際に聞き手にとって大切な以下の3つの態度を挙げています。ご家庭でもお子様と話をするときの参考にしてみてください。

## ①「無条件の肯定的関心」…良い悪いを考えずに子どもへ関心を寄せる態度

日常の一コマ



いつまでゲームしてるの!?  
宿題やったの?

ありのままのあなたをいつも見ているよ  
というメッセージを伝えよう!

- ・共に、遊ぶ、食事をする、入浴する
- ・好きなアニメについて質問する
- ・宿題やゲームをしているそばで見守る

安心できる

## ②「共感的理解」…子どもの話を傾聴する態度

①の態度によって安心した子どもが話し始めたら…



・「なるほど」「〇〇と思っているんだね」と共感し、意見や助言を言わない。

・自分のことを受け止めてもらえたと思うと、人は自ら色々なことを話し出す。

## ③「自己一致」…親自身の気持ちも大切にする態度

話を聴いて、親の側に様々な思い(疑問、不安、イライラ、葛藤)が生じたら…



・私はこういう気持ちでいるなあ…と思いながら話を聴き、自分の気持ちを否定しない。

・必要に応じて自分の気持ちを子どもに伝える。  
「どうして△△と思ったの?」  
「私は□□なふう感じたよ。」

SC来校予定日



12/1、12/8、12/15、12/20、1/12、1/19、2/2、2/9、2/16、3/2、3/9

来校時間：9時30分～13時30分 ※12/20は保護者会のため時間が異なります。

お申し込み：担任の先生もしくは教育相談担当 中村先生まで