

学校保健安全委員会だより

令和5年3月1日
下松市立花岡小学校

2月21日（火）に、第3回学校保健安全委員会が行われました。

♪ 学童期の親子コミュニケーション ♪

下松市のスクールカウンセラー

林 光玉先生から、お話をいただきました。

子どもは家庭でたくさん会話することで、コミュニケーションの楽しさを感じていくようになります。

ぜひ、ご家庭でお子さんのお話をしっかりと聞いてあげてください。

心の中でモヤモヤしたり、体の調子が良くなかったりする時、自分のことを言葉で表現するとスッキリすることがあります。

自分の気持ちを素直に話せる力と、そんな人が一人でもいることがとても大切です。



メディアとの付き合い方

最初のルール作りが大切です。

保護者が毅然とした態度で、ルールが守れていたら緩める、守れなかったら締める、を繰り返すことで、メディアとの付き合い方を子どもが学んでいきます。

普段の生活を充実（コツコツ頑張る楽しさの経験）させてあげることも、ゲームの世界にのめり込ませない秘訣です。

保護者の方から…

- ・初めてスクールカウンセラーの先生にお会いしましたが、とても親しみやすく感じられたので、困ったときは相談してみたいと思いました。
- ・平日は、朝も夜もバタバタで、あっという間に子どもたちの寝る時間がきてしまい、ゆっくりと話を聞いてあげられる事があまりないと思ったので、もっと子どもが話してくれることをよく聞いてあげることが大事だと改めて思いました。
- ・まさに今、睡眠やスマホ問題に頭を抱えているところです。眠育の勉強をしていこうと思います。

☆ご参加ありがとうございました☆

～ 林先生のお話より ～

◇ 言葉の力を育てるために、ご家庭でもたくさん会話をしてください ◇

コロナ禍の影響で、人との関わり（コミュニケーション）が減っている。そのせいか、最近人と関わることで起こるちょっとしたトラブル（いさかい）を避けようとする傾向がみられるが、トラブルから学ぶことも多いはず。

会話が楽しい＝コミュニケーションの楽しさを知ることにより、言葉の力が育っていく。ついつい親が聞きたいこと（宿題や、やらなくてはいけないことなど）を子どもに聞きがちだが、まずは子どもに寄り添って、子どもの好きな（興味のある）ことを話させてほしい。まだまだ時系列がバラバラだったり、説明が下手であったりするが、子どもの目線に立って、話を聞いてあげてほしい。そうすることで、言葉の表現が豊かになり、コミュニケーションの力がついていく。



◇ 相談することは、その人の人生を豊かにすると思います ◇

カウンセラーとして相談を受けていて、一番大切だと感じている

ことは「相談すること」。自分だけで考えていると、自分だけの考え方しかできないが、誰かに相談することで、その考えが何倍にも広がり、その人の人生を豊かにする。世界に「素直に安全に話せる人」が一人でもいることが、人生を豊かにする。自分が困っているということを誰かに言葉で伝える力をもってほしい。



◇ 宿題への取り組み方、時間の使い方を学ぶこと、生活の目標をたてること ◇

学習に関しては、宿題への取り組み方が大切。宿題は、コツコツ取り組む力をつけるよい習慣。知識や技能をコツコツ努力して獲得したという喜びを知っていることが何より大切である。

宿題は、生活時間の使い方や睡眠時間も関わってくる。低学年は先を見通す力がまだ弱いですが、宿題を定着させる（時間内に終わらせる、帰ってすぐやるなど）ことで、その力が身についていく。小学校低学年から積み重ねてきた習慣は、高学年、中学校と学年が上がるにつれてとても大きく影響してくる。特に睡眠の時間は、中学校になると短くなることが多い。睡眠は気持ちのリセットや、脳のバランスを取るなど、削りやすいが本当は削ってはいけない大切な時間であるため、家族で睡眠を大切にしてほしい。

学習の他に生活の目標があるとよい。自分で日課を用意するとか、朝は自分で起きる、洗濯物をたたむなど、小さな事でよい。できたらカレンダーにシールを貼るなどの工夫があると続きやすい。



◇ メディアとの付き合い方 ◇

初めてゲームやスマホ、タブレットを使用するとき、最初のルール決めが肝心。毅然とした態度でルールを作ることが大切。ルールが守れたら緩める、守れなかったら締めるの繰り返しで付き合い方を学ばせる。厳しいように感じても、ルールという枠組みの中で、子どもなりに工夫して楽しむもの。ルールがあるからこそ楽しいという実感を与えてほしい。

ゲームやSNSにのめり込む子は、実生活が楽しくないと感じていることが多い。頑張る楽しさを知っている子は、ゲームの世界に浸らず、きちんと帰ってこられる。ぜひ子どもたちには多くの体験をさせてあげてほしい。

