

埼葛地区PTA連絡協議会 家庭教育委員会 令和2年度年次報告書

令和3年（2021年）2月発行

★今年度のテーマと活動内容

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止から長い休業期間もあり、子どものメンタルへの影響を心配する声が多く挙がっています。そんな時保護者が相談できる場所はあるのか、また保護者として知るべき情報はないのか、調査をすることになりました。

子どもに対しての悩みを相談できる場所はある？どこに？誰に？

学校には保護者として子どもについて相談ができる「相談室」があり、相談員やスクールカウンセラーがいます。しかし、この度の委員による調査と情報交換によって「相談室」についてあまり知らない事がわかりました。

そこで、今年度の家庭教育委員会では、相談室や相談員とスクールカウンセラーについて、保護者の方への周知と共に、埼玉県スクールカウンセラーの藤原先生に保護者からの質問に答えていただき、保護者の皆さんと情報共有をさせていただくこととしました。

（※相談室利用内容及び利用時間は各市町によって異なります。）

スクールカウンセラー藤原先生に
保護者としての悩みや質問をお聞きしました。

Qスクールカウンセラー（以下SC）にはどのような相談をする事ができるのでしょうか。

★学校のSCでするので子どもについての相談となりますが、その問題を解決するためには子どもを中心とした広い範囲について話をします。一見子どもとは関係の無いことのように見えても原因は様々です。また、学校のことや先生についても話を聞きます。SCは学校と保護者の中立的な立場であり守秘義務がありますので安心して相談をしてください。

Q、スクールカウンセラーの方から見て気をつけたほうがいい子どもの変化はありますか。

★心の変化は生活態度に現れます。例えば「帰ってきてすぐに部屋に閉じこもる」「口数が少ない」「朝起きない」「お腹や頭が痛い」「食事を一緒にしない」「急激に成績が下がる」「表情が暗い」などがあります。

Q子どもが学校に行きたくないと言った時、学校に行かせてよいか休ませてよいか、多くの保護者が迷います。どう判断したらよいのでしょうか。

★子どもによって原因は違いますので、その原因に合わせて対処が必要ですが、まずは様子を見てあげてください。そして、原因は何かを考えながら子どもの心の声を聞いてあげることが必要です。

「そんなに辛いの？」「それなら休まないで仕方ないね」と共感をして気持ちを受け入れてあげることです。無理をさせても解決はしません。しかし、全て優しくすればよいわけではなく、プレッシャーを与えることも大切です。全て子どもの言う通りにしているとわがままで学校に行きたくないと言いつつ出すこともあります。子どもは理由は言わないのではなく言えないもの。だからこそ親は子どもの心と行動の変化を見ながら原因を想像してください。そして相談に来てください。カウンセリングをしながら一緒に原因を考えていきます。



お話を伺った
スクールカウンセラー
藤原一夫 先生

＊プロフィール＊

埼玉県スクールカウンセラー
茨城県取手市スクールカウンセラー
スーパーバイザー
子育て科学アクシス スタッフ
他多数

埼葛地区の中学校長職を経て現在は県内はじめ全国各地でカウンセラーを務める。教育現場の経験を活かし、非行、不登校、学力不振、発達障害の児童生徒と保護者への支援や講演を行っている。

著書：「スクールカウンセラー活用マニュアル」「子どもが自殺したときの緊急対応の在り方」 他

Q子どもが新型コロナウイルス感染症について不安に思っている時親としてどのように声掛けをしてあげたらよいでしょうか。

★子どもの不安な気持ちを聞いてあげて、不安を取り除くことです。そのためにはこの新型コロナウイルス感染症について正しい知識と一緒に調べること。そして自分たちはどのように予防すればよいかを知り手洗いやうがい等、親子で実践することです。

Q休業明けから不登校が始まった子どももいます。解決には何が一番大切でしょうか。

★全てにおいて大切なことは「生活のリズム」であり「睡眠」です。生活リズムは感情のコントロールにとっても大切で心のエネルギーとなります。小学生で9～10時間、中学生で8～9時間の睡眠を心掛けてください。ゲームの時間も1日1時間以上やってしまうと脳への負担や依存へ繋がります。決定権を子どもに与えてはいけません。

Q最近の子どもたちは習い事も多く、成績結果や受験に向けて勉強時間を削ることが心配という保護者の声もあります。

★睡眠時間を削って学習することは結果的によい成果は出ません。エネルギーが損なわれ、やる気が無くなるからです。睡眠不足で脳も疲れているので効率が悪くなります。

Q最後に保護者の方へメッセージをお願いします。

★今の保護者の皆さんは本当に忙しく、とても疲れています。心が疲れていると子どもにも優しくできません。保護者の皆さんも心の余裕が必要です。そのためにもご家庭での生活リズムを心掛けてください。

藤原先生、たくさんの貴重なお話をありがとうございました。



学校相談室とは（市町村によって呼び方は異なる）

子どもの悩みや子育てに関する家庭の悩みの相談を受け、助言や援助をするための専門の担当者（相談員とスクールカウンセラー）が配置されています。相談室での相談内容は守秘義務で守られています。

相談員とは

子どもの身近な相談相手。子どもの悩みや不安を気軽に相談できる話し相手となり保護者や学校とのパイプ役も担っています。子どもたちのきめ細やかな対応に当たっています。

スクールカウンセラーとは

子ども心理の専門家。高度な専門知識を持ち、臨床心理士、精神科医、児童生徒心理の高度知識と経験を有する人などが定期的に来校して、専門的立場からカウンセリングを行っています。

まとめ

今回の調査により、埼玉地区各市町の相談員やSCの現状について情報交換をすることができました。また、相談に行く前に子どものメンタルについて家庭でできることがもっとあるのではないかとこのことに気づきました。