

相談ができるのは能力の一つ

一般社団法人EACH理事の玉城ちはるさんが、公益財団法人日本教育会発行の『日本教育』という雑誌の中で、下記のように述べていました。

それほど親しくもなく、対面したことのない相手に、相談すること自体、勇気がいることですし、それなりの決意もいることだと思います。これからの時代は、相談ができることも「能力」の一つであり、自分のメンタルケアができることは、勉強することと同じくらい必要な「力」ではないかと考えるようになりました。（中略）

さまざまな理由で、対人関係などでうまくいかないことがあって、ひきこもり状態が長く続いている方から相談を受けたこともあります。そうした方からの相談を通して、もっと若い時期に適切なメンタルケアなどの機会があれば、ひきこもりにはならなかったのではと思うことがあります。

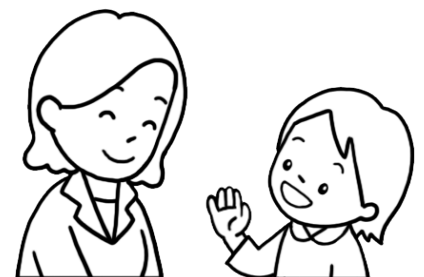
ですから「相談できる能力」を小さいころから育て、相談できることは「恥ずかしいこと」ではなく、「当たり前のこと」にしていくことは、自殺予防にもつながったり、人的な資源の拡大や社会保障費などの削減にもなったりするなど、社会の健全化にもつながると考えています。

「相談ができるのは能力の一つ」と前向きに捉えることで、LINEによる相談も一気に数が増えるようになりました。日頃から子どもたちに接している学校の先生方には、「相談ができる」のは力なんだ、という考え方や認識を持っていただければと願っています。そして、そのことを子どもたちにも伝えてほしいですね。

私自身、この年になってやっと、「人に相談する。人を頼る。」という行為は、「大丈夫。ちゃんと伝えたら分かってもらえる。そのことで自分が傷つく心配はない。」という外の世界に対する信頼感がなければできない行為なんだなと気づかされたことがありました。「人に迷惑をかけない。」「周りの人は心の底では言葉とは違うことを思っている。」というような養育方針の中で育ったことが、私自身と外界との間に大きな壁をつくり、周りの人を信じる気持ちにブレーキをかけていたのではとも気づきました。そして、そのことに気づけてからは、誰に対しても心を開いて、話を聴いたり、自分の気持ちを伝えたり、相談したりすることができるようになったということがあります。4月から子どもたちには、折に触れて、「自分を大切にすること」ということは、自分の気持ちを大切にすること」を話してきました。そして、悲しい気持ちは、信頼できる人に伝えると半分になり、嬉しい気持ちは、2倍になるとも話してきました。始業式の日、子ども達は、永岡桂子文部科学大臣からのお便りを持って帰りました。長期休業明けに、心身の悩みを苦に自ら命を絶つ児童生徒が多くなるからです。社会全体が、自分の命を大切にするために、周りの人に相談することを勧める時代になっています。

また、子ども達には、今日から、一人一台タブレットに自分の「心の天気」を毎朝入力し、悩みや相談事のある人は誰に聞いてもらいたいかを伝えられるようにしています。体の健康観察とともに、子ども達の心の状態を把握し、相談事のある子どもはすぐに相談できるようにしていきます。

さらに、時間を気にせず、お家の方からのご相談や欠席・遅刻連絡がいただけるように Google を介してスマホからお知らせ頂くことができるように準備を進めています。ミッターメールにて9月末ごろを目安に御案内する予定ですので、もしばらくお待ちください。一人一人の気持ちが大切にされる学校となるよう、「相談できるのは能力の一つ」と子ども達に話して、教職員一同チームで大人も子どもの幸せな学校づくりを目指してまいりますので、2学期もどうぞよろしく願いいたします。



好きこそ物の上手なれ

本校の子ども達の課題として、「学校が楽しい」「授業は楽しい」「読書が好き」「勉強が好き」といった意欲面での肯定的な回答の割合が低い傾向にあるということが昨年度の学習状況調査の質問紙調査で浮き彫りになっていました。私が、「気持ちを大切にしていきたい」と一学期から申し上げてきましたが、子ども達にとって学校が、「学校が楽しい、授業が楽しい、読書が好き、勉強が好き」という場所になるよう、今日、始業式では子ども達に、私が小学生の頃に好きで夢中になってしていたことを話し、「好きこそ物の上手なれ」ということわざを紹介しました。2学期は、「学校が楽しい、授業が楽しい、読書が好き、勉強が好き」と子ども達が笑顔で命を輝かせて生きられるよう、教職員一同でがんばっていきたくて考えています。

子ども達が、自分らしさに自信をもち、他人と協力して幸せに生きるためには、「自己肯定感」をもつことは、とても大切なことです。この「自己肯定感」がなければ、自分を卑下したり、他人に意地悪をしておとしめたりします。私は、「自分はいろいろあるかもしれないけれど、よくやってるよ。自分のことが大好きだよ。」という「自分を誰とも比べたり、比べられたりしない。やりたいことがあって、日々成長し続けている。」という「心もち=自己肯定感」が、いじめのない幸せな学校づくりにつながると考えています。「自己肯定感」を育む一番の土台は「愛着形成」ですので、「ふれあいの日」の「お家の人にぎゅっとしてもらう宿題」の実践で、協力をお願いしました。愛着形成のできている子は、前段でお伝えした「相談できる能力」も付きやすいです。周りの人に対して、安心感や信頼感をもっているからです。

日本の子ども達は、外国の子ども達と比べて、「自己肯定感」が低いという調査結果が出ていますが、その日本の中でも香川県の子供達は、全国平均と比べてさらに「自己肯定感」が低いと言われています。この「自己肯定感」を育むために、授業の中では、「友達の意見を一生懸命に聴いて反応する。」ということをして、昭和小学校では大切にしています。「この教室、この仲間では、自分の考えを友達が一生懸命で聞いてくれる。認めてくれる。」という安心感が、自分の居場所づくりにつながると考えているからです。そして、「正解か不正解が重要なのではなく、自分の気持ちや考えを根拠や理由を明らかにしてもつこと」を大切にしようとしています。本校は、令和5・6年度の二年間にNIE教育（教育の中に新聞を活用する）の研究指定を受けており、9月からの4カ月間、学校に毎日5つの新聞社から新聞が届きます。今年度は、新聞に慣れ親しむことを目標に、自分が興味をもった新聞記事見つけから取り組みますが、その際にも「新聞記事を読んで、自分の感想や考えをもつ」ということからスタートしていきます。

また、11月からは「魔法の夢ノート」という実践も行っていきたいと考えています。これは、外部講師に心のビジョントレーナーである久保田真凡さんをお迎えして、子ども達に行うワークショップです。内容は、とっても簡単。雑誌の「いいな」と思う部分を切ってノートに貼る。というそれだけです。「魔法の夢ノート」の創始者である岡田みな子氏は、著書『私が私らしくいられる魔法の夢ノート』の中で次のように述べています。

豊かな人生の土台は「自信」

「自信」とは「自分を信じる」と書きます。

○ 自分ができる ○ 自分のものでいい ○ 何があっても大丈夫

そうした気持ちを持っていると、チャレンジが怖くなくなります。仮にうまくいかなかったとしても、その教訓を生かしてどんどん成長していく。そして、人生は豊かになっていきます。

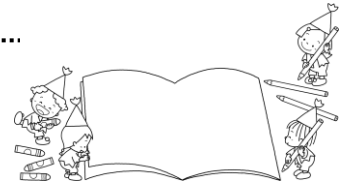
現代の社会では、さまざまなことが自分の外側から語りかけてきます。インターネット、SNS、テレビ、家族、友人、同僚…。そのどれもが正しいことを言っているように聞こえてしまいます。そんな環境の中で自信が育っていないと、ちょっと大変。外側の基準に振り回されてしまいます。

「自信」のあるなしは、育った環境の影響が大きいといわれます。じゃあ大人になってからでは無理なのかというと、そんなことはありません。いつからでも十分に、育てていくことができます。

第4章で改めてお話しますが、「**自信**」を育てる**いちばん簡単で確実な方法は、自分の「好き」を知ること**です。表面上の「好き」だけではなく、自分が本当に望んでいるのはどんなことなのか、細かく深く知ってあげる。

「魔法の夢ノート」は、必ず自分の「好き」を知ると、その反対側にある「嫌い」もわかります。

そこを入り口に、さまざまな感情や感覚にも敏感になっていく。**私たちが「感じること」は、すべて自分らしく豊かに生きるために必要なものです。**日々感じるいろいろな感情を「良い」「悪い」とジャッジせずに、いったん受け入れてみる。そこから本当の自信が育まれていきます。



どうですか？とても楽しそうな試みでしょう。夏休みに教職員もワークショップを体験しましたが、自分の心の中を見つめて仲間と共有し合ったり、自分の「好き」なものに向き合ったりして、ほんわかとしたよい時間になりました。実践する前に学年だよりでお知らせしますので、準備物のご用意をどうぞよろしくお願いたします。ご家庭でお子さんと一緒に、好きなもの集めを始められてもおもしろいかもしれませんね。