



竹林の風

シリーズ「自殺予防について」～② 短期療法の手法を活用した具体例の紹介～

第49号では、「SOSを出しやすくするために学校としてできること」と題し、取組をいくつか提案しました。今回は、児童生徒の悩みの原因や背景を明らかにしやすくしたり、信頼関係を構築して児童生徒が悩みを相談しやすくしたりするために、短期療法（ブリーフセラピー）の手法を活用した具体例を2つ紹介します。

悩みを点数化させる方法 (スケールングエスチョン)

現在の友人関係を点数化すると、10点満点で何点ぐらいですか？

4点ぐらいかな……。

4点なんだね。では、5点にするためには、何がどんな風になったら良いのだろうね。

Aさんが私の話を聞いてくれるようになったら5点かな……。

どうやら、Aさんとの関係の在り方で悩んでいるようですね。

★ポイントと効果★

1点の違いはどういう違いなのか考えさせる。

- ・ 漠然とした悩みの原因や背景を明らかにしやすくなる。
- ・ 少しずつ改善されていく状態をイメージさせることで、具体的な解決方法を見出していくことができる。

★工夫★

- ・ 低学年には、点数ではなく5段階程度の顔の表情マークなどにする。
- ・ 学習、友人関係、家族関係、クラスでの居心地、部活動、先生との関係、健康状態など必要な項目を設けると良い。
- ・ 点数化して悩みの原因や背景を探るという考え方や手法は、教育相談や事前のアンケート、学校生活での児童生徒との会話や相談の場面、保護者との面談、授業や部活動等での指導の場面などでも活用することができる。
- ・ 10点満点の状態を聞いて、現在の問題を明らかにする方法もある。(ミラクルエスチョン)

肯定的に捉えて言葉をかける方法 (リフレーミング)

どうせ僕はうるさい子だと思われているんだ！別にいいけど……。

Bさんは、いつも素直で元気ね。クラスを明るくしてくれてありがとう。

C先生は、僕のことをそんな風に見てくれているんだ。何かあったらC先生に相談してみたいな。

その明るさは、行事とか休み時間での遊びなど、みんなで盛り上がっていく時に発揮してほしいな。時と場合によって、けじめのある行動ができると、もっと素晴らしいと思うわ。

★ポイントと効果★

子どもがマイナスと捉えているところを、肯定的に見られるように言葉かけをする。

- ・ 教師との信頼関係が構築され、悩みを相談しやすくなる。
- ・ 自己肯定感を高め、前向きな気持ちを引き出すことができる。
- ・ 子どもが弱みと思っている行動等を肯定的に捉え直し(リフレーム)、強みとして発揮できる場面や方法を話し合うことで、行動面での修正を図ることができる。

★工夫★

- ・ 子どものよさや個性を引き出せるような役割や活躍の機会を設けることで、自己肯定感や自己有用感を育むようにする。
- ・ 保護者に対しても、子どもを肯定的に捉えた様子を積極的に伝えるようにすることで、相談や協力がしやすい関係づくりをしていく。

いよいよ夏休みが明けます。不安を抱えた児童生徒の気持ちに寄り添い、SOSを出しやすい環境づくりやSOSを早期発見する取組を、意図的に行っていただきますようお願いいたします。

“報われない努力”は無駄になってしまうのか… スクールサポーター 柴山 洋

熱戦が繰り広げられた東京2020オリンピックが閉幕しました。空手、サーフィン、スケートボード、スポーツクライミングが初めてオリンピック競技に加えられたこと以外にも、兄妹・姉妹のダブル優勝、史上最年少のメダリスト誕生、各競技種目での初入賞・初メダル獲得、そして新記録等、数多くの日本オリンピック史上初が見られました。メダル獲得数も金メダル27個、銀メダル14個、銅メダル17個、計58個と史上最多でした。

そのような中、強く記憶に残っているのは予選落ちとなった体操の内村航平選手の言葉です。ご存知のとおり、彼は全日本体操競技個人総合選手権大会(全日本選手権)10連覇、世界体操競技選手権大会(世界体操)個人総合6連覇をはじめ、数々の輝かしい成績を収めてきました。オリンピックでも、2012年のロンドン大会、2016年のリオデジャネイロ大会と体操個人総合で2大会連続の金メダルを獲得しました。今大会は種目別鉄棒に絞って代表を勝ち取り、高難度の大技を次々と成功させましたが、演技途中の落下で惜しくも決勝進出とはなりませんでした。その内村選手は試合後のインタビューで次のように語っていました。

「報われない努力もあるんだって思ったし、努力の仕方が間違っていたんだろうなとも思うし……。でも、改めて体操はおもしろいなと思いましたけどね、失敗してもなお……。人生においてこういうことも大切なんだろうなってすごく思います。」

金メダルを期待され、満身創痍の中、自身も金メダルを目指してそれこそ死に物狂いで努力し続けてきた彼にとって、「報われない努力もある」と感じたのは自然のことかもしれません。しかし、将棋棋士の羽生善治氏の言葉「何かに挑戦したら確実に報われるのであれば、誰でも必ず挑戦するだろう。報われないかもしれないところで、同じ情熱、気力、モチベーションをもって継続しているのは非常に大変なことであり、私は、それこそが才能だと思っている。」のように、内村選手の偉大さは、絶え間なく努力し続けたその姿にあると思います。

子どもたちも、部活動の大会で優勝したい、苦手な勉強ができるようになりたいなど、それぞれの目標に向けて頑張っていると思います。思うように成果が現れないとしても、日々の努力とともに子どもたちは確実に成長しています。教師は、その結果以上に努力の過程を評価し励ましてほしいものです。教師の励ましの言葉かけが子どもたちの更なる意欲につながります。そのためにも、日頃から子どもたち一人一人をしっかりと見つめ、小さな変化を見逃さないことが大切です。

元プロ野球選手・監督・解説者であった故野村克也氏は『失敗』と書いて『せいちょう』と読む。』と言いました。なぜ失敗したのか、どうすればうまくいくのかを考えることで人は成長するからです。同様に、『努力』と書いても『せいちょう』と読めるのではないのでしょうか。毎日の努力の積み重ね、その一つ一つが明日の自分をつくるのですから……。

職員紹介 入力事務員 ダブル・Kこと小谷明美さんと菊地裕美さんです



総務課入力事務担当の小谷明美さんと菊地裕美さんを紹介します。2人は主に、管内県費負担教職員約2800人分の給与や旅費の審査通過後情報をシステムに入力しています。迅速・丁寧かつ正確をモットーに、日々業務に取り組んでいます。関係書類をご覧になったときは、2人のことを思い出していただけたいと思います。

さて、小谷さんは、所内全員分のシトラスリボン作成や、ペットのハムスターハウスを作成するなど「ものづくり」が得意です。最近は「ぼ～ちゃん」(家族の一員ハムスター)を愛でるのが日課とのことです。

菊地さんは、韓流ドラマやKPOPが趣味。韓国のお菓子など、宮澤にもよくお裾分けが届きます。また、昼休みの

【お揃いのパーカー】 卓球やジョギングなど体を動かすことも好きだそうです。

2人のコンビ名は「ダブル・K【Kotani・Kikuchi】」(いつから?)です。

最後にお2人からコメントをいただきました。

「更年期を幸年期と捉え、お互い、仕事やプライベートを前向きに楽しもうと張り切っています！」



教職員一人一人の誇りと品格は 教育への信頼を確たるものにする