



# 学校だより

令和2年11月号

村上市立朝日みどり小学校

村上市中原2726

電話 72-6665 FAX 72-6958

★朝日みどり小学校のホームページ★ <http://midori-e.murakami.ed.jp> ←変わりました

## 心の健康♡(安心感)♡を育むには？

校長 見原 恵

先日、西九州大学非常勤講師（教育相談～カウンセリング担当）吉村春生さんの「心が  
かぜをひくとき」～“安心感”と自立～というご講演をお聞きする機会がありました。  
そのご講演の一部を紹介させていただき、子どもたちの心の健康（安心感）を育めるよ  
う、家庭と学校が、さらにスクラムをがっちりと組んでいきたいと思っています。

**「人間は、甘えが機能する(安心感が供給される)と自己成長力、自己治癒力が湧いてくる！」**  
では、その心の健康（安心感）を育むにはどうしたらいいのでしょうか。

### ○ポイント1…安心感を育む場(甘えのサイン⇄キャッチング)の確保

- ・言葉を掛ける（ありがとう・大丈夫・待っているよ・おはよう・おやすみ・ごめんな  
さい・気を付けてね・おかえり・いってらっしゃい 等）
- ・体に触れる（抱きしめる・頭をなでる・おんぶする・握手する・肩を抱く・だっこ  
する・手をつなぐ・手当する・ひざまくら 等）

### 「甘えさせる」と「甘やかす」の違いに注意！

・子どもの精神的な健康のために、「安心感」の供給として行うのが、「**甘えさせる**」ことで、子  
どもが求めてもいないにも関わらず、物品などを与えたり、事前に問題の除去をしたりするのが、  
「**甘やかす**」こと。長い人生の中では、思い通りになることはほとんどなく、むしろ挫折感や敗北  
感、悔しさや悲しさなどを感じる人が多い。そんな中、生き続けることができるのは、「私は  
いつも見守られている」「私を大切に思ってくれる人がいる」という安心感があるからである。  
このことを踏まえると、「生きる勇気」を与えてくれるのが、「**甘えさせる**」ことで、「生きる勇気」  
を奪うのが「**甘やかす**」ことになると言えそう。

### ○ポイント2…聴き上手は育て上手

- ・人間は、自発的な表現を受け止めてもらうことで、自分の存在を確かめている。しか  
し、今は、先を急ぐ時代、自発的な表現を待てない時代、子どもに限らず、大人も安  
心感が低下している。「聴き上手は、育て上手！」相手を理解し、「**安心感**」を育むに  
は、まず**聴く**ことが大切です。

### 聴き上手になるための3つのポイント

- ①**待つこと**…まずは、相手の信号を（自発的な表現）を注意深く受け止め、「**待つこと**」が大切。
- ②**感情を食べること**…「人間は感情の生き物である」と言われることがある。自分が表現した感情  
（特に負の感情「不安・怒り・悲しみ・つらさ」など）を受け取ってもらえると、自分自身の存  
在を受け取ってもらえたようで、安心感が増す。  
※きつかったのね・疲れたのね・悲しかったのね・気になるのね・くやしかったのね 等
- ③**声なき声に耳を傾けること、感じること(共感的理解)**…言葉にならない言葉があることに留意し、  
相手の信号を注意深く受け取り、相手の心模様を感じること（共感的理解）が大切。あふれ出る  
涙の中にこそ、色々な語りがある。

### ちなみに、甘えが機能しなかった場合の2つの口癖と5つの反応は

- ①「どうせ…」②「別に…」①すねる②ひねくれる③あたる④かたまる⑤ひっこむ

子どもたち、孫たちはどうでしょうか？まずは、この2つから始めてみませんか。