

神埼小学校

## スクール・カウンセラー便り

令和二年十一月

文責： (スクール・カウンセラー、臨床心理士、公認心理師)

保護者の皆様

## 子どもへの手紙

スクール・カウンセラーの\_\_\_\_\_です。

平素より、保護者の皆様方には、スクール・カウンセリングへの深いご理解、ご関心を頂いておりますことに、心より感謝申し上げます。

今回は「親御さんから子どもへの手紙」というテーマです。

家庭内で手紙っていうのも、なんだか不自然だと思われるかもしれませんが、手紙という形で、改めて親御さん自身の子どもの気持ちを見直すということは、とても意義深いようです。

どうしても気持ちがすれ違ってしまう時、というのがあります。

親御さんは子どものことが心配で、なんとかしようとして、子どもを叱ります。そんな時ってありますよね。

ところが、子どもは、親御さんの思いはなんとなく判ってはいるのだけど、深く考えられずに、そして素直になれずに、反発します。すると、それをなんとかしようとして、親御さんはさらに叱り、それを受けて、子どもはさらに反発します。叱る、反発、叱る、反発、…ということが延々と繰り返されます。

やがて親御さんの心の中には、「悪循環」という言葉が浮かびます。でも、「親として見過ごせない」という思いがあるので、やっぱり叱ることを続けます。

ここで、「こうすればいい」というような「間違えのない答え」があるといいのですが、残念ながらそんな簡単な話はありません。

短絡的に「悪循環になっているのなら、叱るのを止めればいい」という風に考えてしまうと、さらに事態が深刻になってしまう場合も多々あります。悪循環になってはいても、叱るのをやめてしまえば、子どもは「親に見捨てられた」という思いを抱き、さらに子どもがヒネくれるのです。

大変むずかしいところです。

さて、別にこれは「答え」というものではありませんが、こんな時、子どもへの手紙を書く親御さんがいらっしゃいます。

子どもにどんなことを分かって欲しいのか、そして、親として自分がどれだけ心配しているのかについて書いていくのです。すると、親自身の気持ちが定まってくる、とおっしゃられます。親御さん自身の子どもの切なる思い、そして、親として何を本気で伝えたいかがより確かに感じられ、迷いがなくなっていくようです。

手紙を読ませる、読ませないは別にして、変化は親御さん自身に表れ、それがまた子どもとの関係に影響を与えるようです。

11月の相談日は、5日(木)、19日(木)、26日(木)です。