

教育相談だより（9月）

鳥栖市立鳥栖中学校

令和6年8月27日

9月 カウンセリング予定

3日（火） 10日（火） 17日（火） 24（火）

スクールカウンセラー
高先生より

こんにちは、スクールカウンセラーの高です。暦の上では秋ですが、引き続き暑いですね。汗でベタベタする感触が苦手な私には辛いですが、快適な秋は必ずやってくるので、その点に関しては安心していきます。『秋は必ずやってくる』と分かっているのといないのとでは、苦手な暑さに対する心情が違います。見通しが立っていると、辛いことに対する耐性が高くなります。「ここを乗り越えれば楽になる」と知っているからです。今月は『見通しのすすめ』に関して考えたことを書こうと思います。

私は仕事の中で、親御さんから「（放課後の）夕方から親子がもめてしまいます」というご相談を多く受けます。どんなことでもめられるかをお聞きすると、多くの場合、宿題やお風呂に入るタイミングのことで親子の衝突が起こっているようです。多くのお子さんは、「宿題はやったほうがいいし、お風呂も入ったほうがいい」と考えられていますが、親御さんの好みのタイミングではあまりされないと思います。そこに衝突が起こります。そこで私がお勧めしているのは、『放課後時間の2点固定』です。文字数の制約があるので、簡単に書きますと『（平日の）夕飯の開始時間と就寝時間を固定する』ということです。我が家の事例（娘小6）をあげますと、18時に夕飯開始で21時に就寝します（多少の誤差はありますが、家族で18時と21時という固定点は共通認識しています）。そして、夕飯が開始するまでに宿題が終わっていることと就寝までにお風呂が済んでいることが子どもに課されていますが、この2点を守りさえすれば、放課後時間の大半を子どもの裁量で使うことができます。人が行動しやすいのは、『自分で決めることができる』という状況です。反対にいうと、『人は命令されて動きたくない』のです。2点を固定することで、同じ宿題をするのでも子どもは見通しを持って自分で決めることができますし、親も声掛けの回数を減らすことができますと思います（親も夕飯と就寝時間を守るために大変だし、衝突がゼロになるわけじゃないのですが・・・）。よかったらお試しください。

《予約の仕方》

生徒の皆さんは、学校で申し込むことができます。保護者の方は電話で予約をお願いします。予約は、担任や学年の先生、又は保健室の先生などを通してお願いします。教育相談担当で時間の調整を行います。場所は、管理棟3階の相談室です。時間は、校時表にそって行います。

鳥栖中学校 TEL 83-2537