

学校保健委員会だより

令和4年12月16日 山形市立金井中学校 保健室

12月2日（金）に、金井小学校・中学校合同学校保健委員会をオンラインで行いました。今年度は、伊藤洋子先生を講師にお迎えし、「子どものレジリエンスを高める関わり方」というテーマでご講演いただきました。レジリエンスとは変化の激しい時代を「しなやかに適応して生き延びる力」です。“子育ては今からでも間に合う”、“親自身も楽しんで”というメッセージが印象的でした。おいそがしい中、ご出席くださった皆様ありがとうございました。当日の内容を一部報告いたします。



講演

『子どものレジリエンスを高める関わり方』

講師：伊藤 洋子 氏

山形県公認心理師・臨床心理士協会 会長

山形大学地域教育文化学部 附属教職研究総合センター客員准教授



●こころの発達課題

- ・乳児期～基本的信頼感の育ち
- ・幼児期～自発性・積極性の育ち
- ・児童期～自己肯定感・自尊心・自己効力感の育ち
- ・**思春期**～自己同一性（アイデンティティー）の確立



年代ごとに乗り越えておくべき発達課題があり、クリアされていないと問題行動や不適応などが起こりやすい。そのときにクリアできなくても、今からクリアすることはできる！

●乳児期～基本的信頼感

赤ちゃんは温かいお母さんと“母親を幸せにする自分”という存在を意識し、幸せな関係というものをみている。「自分はこの世に歓迎されて生まれてきた」「自分は周りを幸せにできる存在である」

- ⇒ 基本的な信頼感が達成されていると
- ◆自分や自分の生きている世界を信頼できる
 - ◆良好な対人関係を築きやすい
 - ◆精神的に安定している



●児童期に獲得すべき感情 ～人生を自分らしく幸せに生きていくために～

①自己肯定感・自分を肯定的に受け入れられているという感情

○自信が持てる ○積極的 ○失敗にくじけない ○プラス思考 ○楽観性 ○人との関係の満足度が高い

◆自己肯定感を高める親のかかわり

- ・ いっぱい失敗体験（チャレンジ）をさせる
- ・ 悔しい気持ちや悲しい気持ちを聴いてあげる 例：なりた関係になれなかった
- ・ まずは共感の言葉を（メンタライゼーション） → 「×そんなの大丈夫だ」
- ・ 切り替えたり、励ましたりしてあげる 「○それは悔しかった（悲しかった）ね」
- ・ ポジティブ思考で、できていることに目を向けさせる
- ・ 結果だけでなく過程にも目を向ける 例：運動会で負けてしまったら・・・
- ・ 失敗しても次があることを経験・実感させましょう



②自尊感情・自分自身を知り、自分のあるがままを受け入れ、自分を大切にできる気持ち 自分の存在そのものを尊いと感じている

○自尊感情をきちんと持てている子は他人も尊重できる いじめ防止や自殺予防などに必要不可欠

◆社会的自尊感情を育てる関わり（褒める）

- ・ 小さな成長を見逃さない
- ・ すぐに褒める
- ・ 他人と比べないで褒める
- ・ いろいろな物差しで褒める
- ・ 結果だけでなく過程の頑張りや努力を褒める
- ・ できて当たり前
- ・ ・と思わずに褒める

万能感を維持させるような褒め方はしないことが大切

⇒やれば何でも出来る・・・などは小学校高学年になったらもうやめましょう

「あなたはあなたで良い」という褒め方へ



* 否定のメッセージを送ると子どもの自尊感情は下がる

- × 「どうしてもっと頑張れないの？」
- 「お兄ちゃん・お姉ちゃんはやめたのに」・・・

③自己効力感

◆自己が自己の行為の主体であるという確信（自己選択が大事）

◆自己の行為を自己が統制できているという確信（自己コントロール）

◆外部の要請に自己が対応できているという確信（承認感）

○自己効力感を持っている子は、生き生きとして、自分は最後まで努力し続けることができるという
感覚を身につけられる



●いよいよ思春期へ『人生の中でも心が揺れる時期』

今までの自分の価値観が一度崩れて、自分らしさを探求したり、見直したりして、本当の自分の確立へと向かう時期。これまでの発達課題がクリアされていないと中学校で不適応が現れる可能性が高くなる。

伊藤先生からのメッセージ:もし、お子さんが笑顔で毎日を送っていない、お子さんとの関係がうまくいっていないなどと感じるところがあったら、今からでも間に合います。今日から少しずつ関わり方を意識してみましょう。

●反抗期の向き合い方

◆思春期の子どもの反抗は、心が健全に育っている証拠

◆今までに十分に甘えや依存を許されて、親への安心感や信頼感が育っている子は安心して反抗できる

◆反抗されたら「子どもの心が順調に発達している証拠」と冷静に広い気持ちで受け止め、追い詰めないことが大事

◆親が上手に対応できれば自然に15歳くらいで落ち着いてくる



●ネガティブな感情を否定しない

◆子どものネガティブな感情を否定して、「どんなに辛い時でも頑張る子」を大人が望んでいると、子どもは「辛い・疲れた・不安などの感情を感じることは悪いこと」と学びやがて何も感じなくなる

⇒他人をいじめても何も感じない、他人の痛みもわからない子になっていく危険もある。

◆怖かったね。辛かったね。でも大丈夫だよ。とまずは共感の言葉がけを。感情を言葉にしてあげる。

●ゲーム症は治療が必要な疾患 3時間以上の使用は要注意！

SNS依存・・・ネットができないと苛立ちを感じ、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにもかかわらず、ネットに精神的に嗜癖してしまい止められない状態。

依存の最初はドーパミンがたくさん放出され幸せな気分になりますが・・・
すぐに刺激に慣れてしまい、ドーパミン受容体が減り、一定の刺激では満足できなくなる。
依存脳になると、幸福を感じにくくなる。



●SNS依存症やゲーム症にならないために

- ◆突然全部を取り上げることや厳しい叱責などはやめる
- ◆ゲーム症が疑われる場合は専門医に受診しましょう
- ◆決まった時間に電源やネット環境がオフになる設定にする（ペアレンタルコントロール機能）
「もうやめる時間でしょ」で喧嘩にならないために

●過剰使用しているときは話し合いを

- ◆絶対に本人任せにしない。常時接続状態は自分だけの深い心の育ちを阻害（自分らしさ、深い思考、内省）
大事な家族の時間がなくなってしまう。犯罪に巻き込まれたり、有害な情報に触れる危険性も伝える。
- ◆もしかしたら現実逃避したいくらい現実に辛いことがあるかもしれないという視点も持つ
- ◆ただ取り上げるのではなく、別の楽しいことを一緒にやってみる
- ◆使用している時間を減らしていくことを頑張ってみる

など



●子どもとのかかわりのポイント！

♡ 基本的な生活習慣を支える

子どもは生活リズムが崩れると体調や心に不調が現れやすい。SNS やゲームは就寝予定時刻の1時間前には止める。食事の時間をできるだけ一定に。（明るく楽しい食卓の雰囲気）

♡ ノンバーバルなメッセージが重要

「表情や所作、声の質・抑揚・速さ、言葉遣い、声の大きさ」のメッセージ性は大きく、子どもに伝わる。

♡ 話をしてきたらしっかり聴いてあげる

共感的に、子どもの感情を大切にしながら聴く。解決は急がない（いじめは例外）。人は良い聴き手に出会えると、それだけで視野が広がり、精神的に成長することができる。

♡ 共に語り合う

子どもが夢中になっているもの、仕事、将来、人生についてなど。子どもから学び、成長しましょう。

♡ ありのままの子どもを受けとめる

子どもは間違えることが当たり前。一朝一夕で子どもは成長しない。焦らず、根気強く日々の関わりを大切に。子どもが葛藤しているときこそチャンスととらえ、伴走者として見守っていく姿勢で。

●子どもの成長を支える大人の態度

- ◆よき同一視の対象となりうるような統合のとれた人であること
- ◆穏やかで精神的に安定していること
- ◆共感性が豊かであること
- ◆柔軟性が富んでいること
- ◆成熟した人であること
- ◆頼りがいがあること
- ◆ポジティブ思考であること



♡ 伊藤先生からのメッセージ ♡
常に100%でいようと思わなくて良い。30%の日、50%の日があって良い。ほどよく支えていくことが大切。

◆校医の先生方より



◇阿部憲史先生 精神科校医（小・中）

小さい時から子どものいろんな気持ちを聴くことの大切さを感じた。いずれは自分の気持ちを話せるようになってほしい、のびのびと。

◇土屋義明先生 眼科校医（中）

太陽光の「バイオネットライト」が近視に効果があるという研究結果がある。コロナ感染や雪で外出できないときもあるが、外で日を浴びる時間も取ってもらえると良い。

◇笹原将則先生 歯科校医（中）

問題が起きてからの対応というよりも日頃の関わり方が大切。歯科で言えば、むし歯になる前にブラッシング、仕上げ磨きが大切で、コミュニケーションをとる一つのツールにもなる。中学校に上がると生活習慣も変わるが、小さい頃からのブラッシング習慣がついていれば、変化にも対応しやすいのではないかな。

◇笠原義正先生 薬剤師（中）

学校環境衛生に関する法律が変わり、温度は18～28度になった。冬は20～28度が目安。一酸化炭素は6ppmという基準になった。燃焼器がないときは測定省略できる。換気目安である二酸化炭素量は1500ppm以下となっている。冬場意識してほしい。

◇大通尚先生 内科校医（小）

小児科でも電子メディアとの付き合い方については問題になっており、メディア利用時間が長いと肥満になりやすい。コロナ禍でますます肥満が増えている。子どもたちの体重にも気を配ってもらえればと思う。

◇野田大介先生 耳鼻科校医（小）

子どものサインとして「機能性難聴」「めまい」で受診する子どもが増えている。機能性難聴の原因の話を保護者にすると意外と子どものサインに気づけていない場合が多い。小児科の先生や精神科・心療内科の先生の力を借りて診ていきたい。

◆ご参会の皆様から感想をいただきました！ 一部紹介します＊

自己肯定感を高める親の関わりがとても重要だと思いました。できて当たり前と思わずにほめること、結果だけで判断しがちでしたが過程やがんばりや努力を意識的にほめることが大切だと分かりました。

なるほどという例や自分も子どもについてしまっていることがあり・・・いろいろ考えるきっかけになってよかったです。親も楽しむ姿を見せ、一緒に成長していきたいと思います。

「大丈夫」と励ます前にまずは聴く、共感して言葉にして出して上げる。これを意識したいと思いました。

出来ない部分についてフォーカスしてしまい、否定的な言葉が増えることを反省しました。肯定的な関わりができるよう、意識していきたいと思います。

子どもに共感する、ネガティブな感情に寄り添うことが足りなかったと思いました。これから来る反抗期には受け止める、追い詰めないことに気をつけ乗り越えていきたいです。

私にとって親子のかかわり方は永遠の課題のように思っています。息子や娘から話きいてと相談があれば一番に聴いてあげられる存在でいたいと思います。

子育てや対応をいつでもやり直しができるという言葉にほっとしました。

お忙しい中ご参会いただき
ありがとうございました！

