



心の教室

春日井市立大手小学校心の教室 神丸 栄

こころ きょうしつ 心の教室 だよ

立春から春分の日までを「光の春」と言うそうです。気温的にはまだまだ寒い日もありますが、光が先に春めいてくるということです。そういえば、朝明るくなるのがずいぶん早くなりました。運動場の日差しも輝きを増したように思われます。もうすぐ春です。

保護者の皆さまへ……おかあさんの笑顔がいちばんのサプリメント！……

相談員やカウンセラーとしてさまざまな親子のお話を聞いています。登校を渋っている小学生、フリースクールに通う中高生、自分に自信がなく就職活動に戸惑う大学生など……。

困っている理由や原因は子どもの性格や家庭状況でさまざまです。支援の仕方もさまざまです。

でも、共通するサプリメントがあります。それは、おかあさん、あなたです。

心理学の用語に「社会的参照」というのがあります。

社会的参照とは……

人は（特に乳幼児は）自分では判断できかねる状況にあると、もっとも信頼している人の表情や様子で状況の意味を理解する。母親が笑顔を見せていれば、この状況は心配しなくてもいいのだと知って不安を解消する（放送大学「感情の心理学」）というものです。

そうなのです。子どもは母親の表情などを見て安全かどうか判断するのです。そして安全を確認すると安心して自分の行動を開始します。思い出してください。よちよち歩きの子どもの振り返り、振り返りしながらお母さんを確認して前に進んだでしょ。そうです。お母さんの笑顔が子どもの一番のサプリメントでありエネルギーなのです。私の経験からも、「母親が安定したら子どもの問題が解決した」という事例をたくさん見えています。

いろいろなことが起きる忙しい世の中です。おかあさんも不安になったり、いらいらしたりすることも多いでしょう。

でも、子どもの前では少し我慢して、どっしりと構えていてくださいね。

とはいっても母親も生身の人間。不安やストレスが溜まったら誰かに話を聞いてもらいましょう。

3月の相談日

6日(木)、10日(月)、12日(水)、13日(木)、17日(月)、19日(水)

時間は10:00～14:00です。

*保護者の方のご相談もお聞きます。お気軽に学校にお電話ください。