

## 実践報告

「忙しい時でも使える短時間カウンセリングー短時間でも子どもの援助希求力を高めるー」を受けて

### <実践したこと>

#### 1 スケーリング

○スケーリングができる道具を作成した。

- ・よく固まってしまう児童に、固まったときに使ってみた。

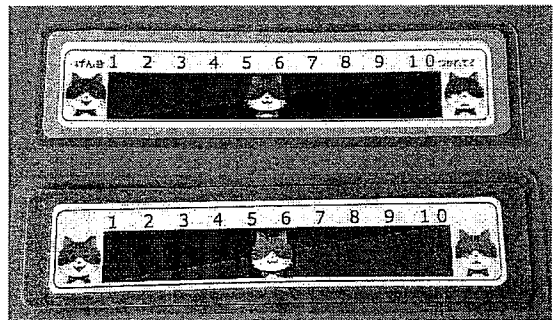
その児童は、気持ちが「9. 7」と答えた。

他の用事があり、児童をそのままにしておいて、その場を離れた。

用事が済み児童のもとに戻って、再度気持ちを聞いてみた。その児童は、「1. 3」と答えた。

その児童は一人になった後、「1」に近づくにはどうしたらよいか考え、行動していた。

リクエストされ、「元気」度が計れるものも作成した。



○自分の気持ちがどのくらい落ち込んでいるのか、怒っているのかを数字で表現することができ、児童も支援する側もその後の行動を具体的に考えることができる。

#### 2 例外例探し

○娘が「学校が楽しくない」と言った。

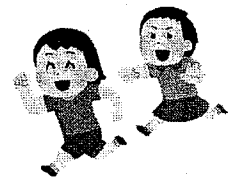
楽しくない理由を聞いた。

以前、休み時間の話をよくしていたので、休み時間に何をして過ごしたのか聞いてみた。

仲良しの友達と鬼ごっこをして「楽しかった。」と言った。

「楽しいことが見つかった。」「学校には、楽しいこともある。」と、娘本人が気づくことができた。

○たびたび、学校でのできごとについてグチをこぼすが、楽しいことにフォーカスを当ててみると前向きな気持ちになりやすくなった。



#### 3 リフレーミング

○保健室での対応で、意識していること。

- ・ケガをして来室した児童は、気持ちが落ち込んでいることがある。

ケガをして痛い思いをしたことを受け止めつつ、「これぐらいで済んでよかった。」と励ます。

さらに、「上手に転んだね。」「さすがだなあ。」と付け加えて、ちょっといい気分で教室に戻ってもらうようにしている。

- ・ケガが多い児童は、「ケガばかりして、ドジだなあ。」と落ち込んでしまうこともある。

「積極的に動いている証拠。」「チャレンジ精神があつていい!」と励ましている。

○ケガをしたことで落ち込み、授業に集中できなくなったり、外遊びや体育に消極的になったりすることがないように、気持ちを切り替えることが大切になりたい。

