

令和3年2月5日

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子
心の教室相談員 上町真由美

お子さんの力を伸ばす対応について、相談室だよりNo.11の続きをお話しさせていただきます。

折れない心を育む接し方

誰でも失敗は嫌ですし、できることなら失敗したくないと思います。しかし現実の社会に出れば思い通りにならないことがたくさんあります。思い通りにならない状況への耐性を高めることは大切です。

心理学に、動機づけと原因帰属(成功や失敗を何のせいにするか)を組み合わせた古典的な実験があちます。子どもに常に成功するように易しい課題を設定する方法と、5回に1回失敗させその際にもう少し頑張ればできたはずと励まし、失敗の原因は能力ではなく努力不足と思わせる設定で教育します。結果は前者が失敗すると成績が急降下し、後者は失敗の後に成績は急降下するより、もっと頑張ろうと成績が上がる子が多くなりました。

ほめ方にもコツがある

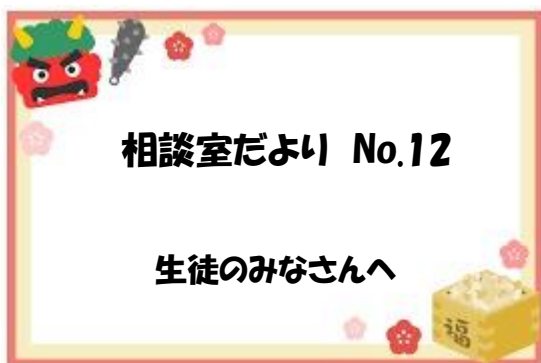
子ども達に簡単な知能テストのようなものをさせ、終了後全ての子どもに優秀だと伝えます。その際3つの条件に分けます。①成績がいいのは「頭がいい証拠」と言われる②何も言われない③成績がいいのは「一生懸命頑張ったから」と言われる。その後簡単に解けそうな課題と難しく簡単に解けそうにない問題のどちらをやってみたいかを尋ねました。①の子どもたちは大半が簡単な問題を選んだのに対し、②の子どもたちは簡単な問題と難しい問題を選んだ子がほぼ半々、③の子どもたちは9割以上が難しい問題を選んだという実験があります。「頭の良さ」つまり「能力」をほめられると、能力の高さに対する期待を裏切りたくないという思いや、期待を裏切ったらという不安もが高まり、確実に成功しそうな易しい課題を選びやすいのです。失敗することを恐れるあまり、気持ちが萎縮してしまいます。それに対して「頑張り」つまり「努力」をほめられると、努力する姿勢に対する期待を裏切りたくないという気持ちが高まりもっと頑張らねばという思いに駆られ、難しい問題を選びやすくなります。結果より努力する姿勢にこだわり、チャレンジしやすくなるのです。上手にほめて子どもたちの力を伸ばしたいですね。

【参考文献：榎本博明 2019「伸びる子どもは〇〇がすごい」日経BP 日本経済新聞出版本部】



相談室はご予約の上ご利用ください。

ご予約は、直接職員室にお電話(03-3545-8011)していただき、「スクールカウンセラーに相談したい」とお伝えください。担任・養護教諭を通してご予約いただけます。



令和3年2月5日

中央区立銀座中学校
スクールカウンセラー 相樂直子・秋田貴与子
心の教室相談員 上町真由美

2回目の緊急事態宣言が出されました。感染の心配もストレスとなりますね。2年生、3年生はストレスマネジメント講習を実施させていただきました。その方法を活用してみてくださいね。

さらにストレス軽減のための方法を考えてみましょう。その一つとして、今回は次の方法をお話しします。

一人で抱え込むのをやめる

ストレスを減らすための考え方や行動の一つとして、「一人で抱え込まない」ことが大切です。マイナスの感情を抱きやすい人は、周囲の人の感情を憶測であれこれと考える傾向があります。例えば、「委員会の仕事頼んだら迷惑かな?」「こんなこと言ったら気分を害するかな?」など考えても、本音は分かりません。相手の気持ちを先回りして解釈し、結果的に一人で悩みを抱えることとなります。勇気を出して「お願い、手伝ってくれるかな」と頼ったり、「こうしたほうがうまくいくと思う」と期待の言葉を伝えることで、前向きに取り組んでもらえる可能性もあります。

何から何まで自分一人で解決しなければ、と思うと大きなストレスを抱えることとなります。周囲の人を頼った方がいい結果を得られることが多いのではないのでしょうか。無理せず、周囲の人に助けをもらいましょう。人脈ネットワークも広がり、他者の意見を参考にでき、自分の成長にもつながりますよ。

ストレスに対処する方法はたくさんあります。自分に合った方法を見つけ、活用できるといいです。「困った時は相談室へ行く」も活用してくださいね。



カウンセラー勤務予定日

月曜・水曜は 上町真由美
火曜は 相樂直子
金曜は 秋田貴与子
がお話しを聴かせて頂きます。

2月	相樂(火曜)	2日	9日	16日	
	秋田(金曜)	5日	12日	19日	26日
3月	相樂(火曜)	2日		16日	23日
	秋田(金曜)	5日	12日		