



# スクールカウンセラーだより

こんにちは。夏休みも終わり、久しぶりに友だちと会って、どんな気持ちでしたか。うれしかったり、ちょっと変わった友だちにびっくりしたり・・・。  
今回は、友だちの気持ちについて考えてみましょう。



あなたの考え方を教えてください・・・。

今日の国語の授業は、みんなで話し合いをしました。その時、たかひささんが、ひたかさんの発表に反対の意見を言ったら、ひたかさんが下を向いてしまいました。  
さて、この時、ひたかさんは、どんなことを考えていると思いますか。また、  
ひたかさんの様子を見た、たかひささんは、どんなふうに考えるでしょうか。



いろいろな考え方が浮かんだのではないですか。正解はありませんので、  
たくさんの人と意見を交換してみるといいかもしれません。

さて、友だちとの関係をスムーズにするには、相手がどんな気持ちかを想像することが大切になります。  
では、相手の気持ちを想像するためには、どんなことをヒントにしたらよいのでしょうか。以前「顔の表情  
だよ！」と教えてくれた子がいました。気持ちは表情にあらわれることが多いようです。うれしそうな顔、  
つらそうな顔、かなしそうな顔、それぞれ想像してみてください。また「声の大きさ」はヒントになると思  
います。元気そうな大きな声や落ち込んだような小さな声、いつもとは違う声の大きさもチェックポイント  
かもしれません。そして、「しぐさ」も大きなヒントです。賛成する時にうなずいたり、しょんぱりしている  
時には下を向いたり、また、怒っている時には体に力が入ることもあります。

「言葉」は、相手の気持ちを知るのにわかりやすいのですが、人は時々、伝えたくない気持ちをかくして  
話すことがあります。みなさんの中にも、いやなことがあって悲しいと思っていても「大丈夫」と言ってし

- 顔の表情
- 声の大きさ
- しぐさ

まう人がいるかもしれません。「言葉」以外のいろいろなヒントをもとに、友だち  
の気持ちを想像してみることは、とても大切なことです。だからといって、無理  
に相手に合わせたり、いつも自分を隠せないようにしたりするということではありません。  
自分の気持ちを大切にすることも忘れないでください。

## 【保護者の皆さん】

こんにちは。夏休みを挟みましたが、続けて「気持ち」について考えてみたいと思います。今回は自分の気持ちから発展して、「相手の気持ち」についてです。

### ～相手の気持ちを想像する～

自分の気持ちを大切にすることと、同じくらいに大切なのが、相手の気持ちを大切にすることだと思います。人が円滑に社会生活を営んでいく上で、相手の心的な状態を見出したり、推測したりすることはとても重要な能力になります。

以前、ある小学校で「友だちの気持ちを理解しよう！」という内容で心理教育の授業をさせていただきました。その時、相手の気持ちを知るためのヒントとして子どもたちがいろいろなことを挙げてくれた中には、「顔の表情」「声の大きさ」「しぐさ」の他にも、「周りの様子」というヒントがありました。



例えば、上の絵で、“黒板を掃除している女の子”はどんな気持ちなのかを考える時に、今ここでの教室の様子が手掛かりになります。それが「周りの様子」ということです。この「周りの様子」はなかなかわからない場合もありますので、ソーシャルスキルとして教えていくことが必要になる場合もあるかもしれません。しかし、改めてソーシャルスキルトレーニングという形でなくとも、日常の会話の中で「あなたはどう感じる？」とか「この子はどう思うのかなあ？」と、お子さんに問いかけてみるのも、練習の一つの方法になるかもしれません。

### ～メンタライゼーション～

ちょっと考えてみてください。

街を歩いている時、交差点でメモ用紙を片手にキヨロキヨロしている女性に遭遇しました。その女性になんと声を掛けますか？いかがでしょう。もちろん、正解があるわけではありませんが、おそらく「どうされ

ましたか？」とか「何かお困りですか？」といったような言葉を思い浮かべた人が多いのではないでしょう。そうだとすると、いったいどうして



そのような言葉が浮かんだのでしょうか。仕事から帰る途中で「今日の夕飯どうしようかなあ」と思いながら歩いていたところ、先程の女性を見かけ「何をしているのかな？」と、こころの中で思います。「道がわからないのかな」「困っているのかな」と一瞬の間に、この女性のこころの状態をいろいろと思いまぐらし、その結果、女性に話しかけたというわけです。この思いまぐらす過程は、「メンタライゼーション」と呼ばれています。

「メンタライゼーション」は、相手だけでなく自分のこころの状態にも思いを馳せることも含みます。例えば、仕事から帰る途中に駅のホームですれ違いざまに思いきりぶつかられ、謝罪もなく通り過ぎていかれ、腹が立っていたとします。その時、先程の女性に遭遇したとしたら、どう反応したでしょうか。気持ちをすぐに切り替えられる人も、引きずってしまう人もいると思います。それにより、女性に対してどんな態度をとるかが、変わってきます。もしかしたら、知らないふりをして通り過ぎる人もいるかもしれません。これは怒りにとらわれてしまい、「メンタライゼーション」の能力が途絶した状態だといえます。

このように、メンタライゼーションはもろいものであり、壊れやすいものです。私たちはストレスが溜まったり、時間がなくて焦っていたり、さまざまな場面でメンタライゼーションが途絶してしまいます。自分自身が今、どんなこころの状態なのかということも、メンタライズできなくなります。子育ての現場では、そんなことが日常茶飯事なのではないでしょうか。

そんな時には子どもの感じていることに興味を持てなくなっている…かもしれません。子育てしている中で、その関係性を考え、感情を安定させ続けるのは、本当に至難の業だと思います。そんな時、もし余裕が戻ってきたら「あ、何が起きたんだろう？」とおまじないの言葉をつぶやいてみるのもいいかもしれません。

よろしければ、参考にしてみてください。