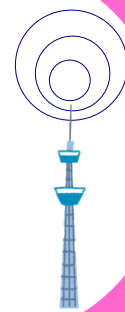


# 二つ橋スカイツリーレター No.53



横浜市立二つ橋高等特別支援学校 キャリア支援部だより

令和4年11月7日発行

この『二つ橋スカイツリーレター』は、キャリア支援部が発行しているおたよりです。ここでは地域支援や福祉関係のさまざまな情報を生徒、保護者のみなさまにお伝えしています。

さて今回は今年度より本校にいらして下さっているスクールカウンセラーの青山さんから「カウンセリングとは」「相談をすることのメリット」「相談することの大切さ」などについて生徒向け・保護者向けでアドバイスをいただいています。将来皆さんが社会に出たときにとっても役に立つ内容になっていますので、ぜひこちらの内容をよく読んで、試しに一度カウンセラーさんとお話ししてみるのはどうでしょうか。今回は前回に引き続き「保護者向け」についてお伝えします。

## 「カウンセリングについて（保護者向け）」

保護者の皆様は、カウンセリングにどのようなイメージを持たれていますか？ わざわざ相談しようとは思わない… メンタルの弱い人が行くところ… などまだまだ敷居が高いイメージではないでしょうか。

横浜市では、スクールカウンセラーが週1回～月2-3回程度、各小中学校に配置されています。今年度から、高等特別支援学校にもスクールカウンセラーが週1回勤務しています。

お子さんたちが、友人関係、勉強、実習など、様々な悩みを気軽に相談できるように、スクールカウンセラーが話を聞きます。

人と話すことや、自分の気持ちを表すことが苦手なお子さんでも、静かでゆったりとした空間では、緊張せずに少しずつ話すことに慣れていきます。言葉が浮かんで話し出すまで待ってくれる、思っていることを話していいんだという経験を積んでいきます。

高校在学中は、教職員がお子さんの様子を見守り、声をかけ、相談にのって問題を解決できます。しかし、社会に出ると、周囲が気づいてくれて、相談にのってくれる機会は少なくなります。自分から相談する力が必要になります。

高校生のうちから、カウンセリングを利用しておくと、相談は問題解決に繋がるといふ経験が得られ、相談することに抵抗がなくなり、就労後も相談機関に繋がります。また、早期に相談することによって、問題が小さいうちに解決します。

カウンセリングでは、話を聞いて一方的にアドバイスをするのではなく、解決方法を一緒に考えて、悩みや問題を自分で解決できる力をつけていきます。自分のことは自分で決める、自分の選択に責任と自信を持って、人間関係が円滑になり、仕事に自信を持って臨めるようになります。

ぜひ、カウンセリングをご利用ください。

保護者の方々はお忙しいことと思いますが、家庭でも、ときどきお子さんの話を聞く時間をとって頂くようお願い致します。

## ★お子さんの話を聞くポイント

- 話を遮らない、否定しない      遮られたり、否定されたりすると、話す気がなくなる。まずは「そう思っているのか」といったん受け止める
- ペースに合わせる      ゆったりとした話し方には、同じようにゆったりと
- ときには待つことも必要      言いたいことがすぐに出てこない、考える時間が必要な子もいる
- 良い、悪いの評価をしない      正しいことをするように言わない
- 教え過ぎない      すぐに答えを教えず、話を整理する、一緒に考える、自分で解決できるようにヒントを与える

お子さんが落ち込んでいたら、「落ち込んでダメ」ではなく、「どうしたの？」と声をかけ、十分に落ち込んでいる気持ちを聞いてあげましょう。泣いているとき、怒っているときなども同様です。

ときには、励ましや応援が必要なこともあります。なかなか言いたいことが言えなかったり、やりたいことがやれなかったりする場合は、話を聞いたうえで、「勇気を出しやってみよう」「言いたいことを言っているんだよ」「失敗してもいいから、やってみよう」と励ましましょう。

少しでも挑戦できたら、結果はどうであれ、「よくがんばったね」と褒めて、いつも応援していると伝えましょう。

【一部ルビを省略しています】