

# 子供の不安をやわらげるためにできること

## 【言葉についての理解と支援】



習志野市総合教育センター

### 子供の様々な変化に不安を抱える保護者の皆様へ・・・

あっという間に五月も終わりになります。1学期も半分終わり、クラスや部活動の仲間との関係もでき始めたのではないのでしょうか。しかし、慣れてきて楽しさが増す反面、些細なことで心を痛めることもあります。特に「言葉」については、発した側は何気ないことでも、受け取る側にとっては、心を痛めることがあります。今回は「言葉」について考えてみます。

#### ◇「友達に〇〇と言われた・・・」

##### ①子供の話を受容しましょう。

「あなたも悪いんじゃないの?」「そんなことぐらいで。気にしないほうがいいよ」と口を挟みたくなるかもしれません。しかし、どんな理由があれ、心が傷ついたことは事実です。まずは子供の話を受け止めてみましょう。

##### ②子供の気持ちに共感しましょう

「辛かった」「嫌だった」という気持ちを、自分のことのように受け止め、気持ちに寄り添ってみましょう。

##### ③子供と一緒に解決策を考えていきましょう

- ・今後どうしたいか考えてみましょう(相手の子に自分の気持ちを伝えたい。先生に相談したい。・・・)
- ・自分の言動を振り返ってみましょう(前に自分が叩いちゃったからかな・・・)

##### ④子供自身の存在を認めていきましょう

心無い言葉で、自分に自信がなくなってしまう子供もいます。「あなたは大切な存在」ということを言葉や態度で伝えていきましょう。

#### ◇「こだまでしょうか」金子みすゞ

「遊ぼう」っていうと「遊ぼう」っていう

「ばか」っていうと「ばか」っていう

「もう遊ばない」っていうと「遊ばない」っていう

そうして、あとでさみしくなって、

「ごめんね」っていうと「ごめんね」っていう

こだまでしょうか

いいえだれでも



同じ言葉を繰り返すのは、「こだま」だけではありません。友達から「ばか」と言われれば、「ばか」と言い返すでしょう。今はテレビやネットでも様々な言葉が飛び交っています。家庭でも子供と接するときの言葉を考えて、声をかけてあげてください。

お子様の心の変化や登校渋り等でお困りの時は、総合教育センター教育相談を御利用ください。  
総合教育センター 教育相談(047-475-8341) 青少年テレホン相談(047-475-7867)  
特別支援教育相談(047-476-0210) 適応指導教室「フレンドあいあい」(047-471-1236)