

## 活動報告 (Nov-Dec, 2020) 2021/1/1



カウンセリング工房姫の会  
グリーンサポート Be With  
代表 溝淵由理

### 11月の活動:

- ❖ スクールカウンセリング
- ❖ EMDR グループコンサルテーション
- ❖ スクールカウンセラーグループスーパービジョン



### 12月の活動:

- ❖ スクールカウンセリング
- ❖ 日本臨床心理士会研修会 (zoom)
- ❖ 個人カウンセリング



2020年のクリスマス  
パンデミックにサンタもびっくり  
プレゼントはマスクと消毒液かしら？

## 姫の会から皆さんへ、メリークリスマス

もう20年以上も前になりますが、国際交流プログラムで9か月間米国に滞在しました。その滞在中にインディアナ州インディアナポリスの高校生と、オハイオ州メダイナで小学生に日本の文化を伝えていました。ちょうどクリスマスの時期に滞在していたメダイナでは学校を離れる最後の日に小学校4年の生徒たちがそれぞれにプレゼントをくれました。見ると全てクリスマスツリーに飾るオーナメント。色も形もユニークで中には自分で手編みした飾りやお母さんと一緒に選んでくれたものもありました。ひとつひとつが今も私の宝物です。それ以来毎年必ずクリスマスツリーを出して自分で飾り付けていきます。「この飾りはあの子がくれたな」、とか「これは〇〇先生が手作りしてくれたな」とか思い出だけでもほっこりします。

あれから米国も911同時多発テロがあったりイラク戦争、トランプ政権誕生、そして現在のコロナパンデミックと、様々な試練がありました。それでも私がかかわった生徒たちがこの世界のどこかで幸せに暮らしていることを祈らずにはいられません。

Merry Christmas & Happy Holidays!



## 祝！女性副大統領誕生—カマラ・ハリスさん



Wikipedia より

米国の次期副大統領に選ばれたハリスさん。ジャマイカ系の経済学者の父とインド系の研究者を母に持つ才能ある女性です。就任すれば初の黒人、アジア系副大統領になります。

「私は最初の女性の副大統領かもしれないが、最後ではない」と、後に女性たちが続くように励ましました。

一見女性の社会進出が進んでいるように見える米国でも、「ガラスの天井」と呼ばれるジェンダー問題が存在します。ジェンダーに限らず、社会的に声を届けにくい人々のお手本となる人が活躍することは後進の人々を勇気づけ、社会の活性化につながります。日本も後に続きたいものです。

## 本の紹介

### 五味太郎「じょうぶな頭とかしこいからだになるために」



クリスマスイブは一人用ティラミスを家族分。



ブロンズ新社、2006

えっ、「丈夫な体とかしこい頭」では？と思わず言いそうになるこのタイトル。いえいえ、これで正解なのです。

子どもたちの素朴な疑問に答えるかたちのエッセイですが、大人が読んでためになります。子どもの目線から大人社会を眺めて「なぜ？」、「どうして？」と問いかける視点の大切さを伝えています。

大人の都合に合わせさせられる子どもたちを「気の毒」と捉えながらもエールを送ってくれる五味さん。価値観を押し付けられずに一緒に考えられるこの本にとっても勇気づけられます。



### 新聞スクラップより

11月23日付けの東京新聞朝刊で、「増える不登校」という記事が掲載されました。その概要です。

2019年度の不登校児童・生徒は18万人を超え過去最多となった。前年度に比べて16,744人の増加。学校側が選んだ要因は「本人の不安や無気力」だった。

不登校の要因は様々なのでその背景を慎重に見極める必要がある。子どもたちの学習量が増えているが教員の多忙さは変わらず、子どもと向き合う余裕がない。子どもたちのストレスが不安や無気力の要因になっているのではないか。

スクールカウンセラーの増員や連携の強化による教員の負担軽減が必要ではないか。フリースクールなどで出席が認められているのは約26,000人ほど。受け皿になっている通信制高校はITを駆使して子どもの関心やペースに合わせた授業を提供している。一斉授業が基本の公教育への疑問が背景にあるのでは。コロナ禍で親の雇用環境悪化で子どもがストレスを抱えやすくなっている。子どもたちの居場所をもっと増やしたい。

この記事にあるように、コロナ禍は教職員と生徒のメンタルヘルスに大きな影響を与えています。2020年度は年度当初からの休校、5月から突然再開、指導内容も量も変わらず、結果的に夏休みが短縮されたり行事が中止になったりとコロナに振り回された一年でした。

学校でのカウンセリングもままならない状況でしたが、子どもの登校渋りに悩む保護者の方には、「今年の子供たちは十分頑張っているから見守ってあげて」とお願いしました。日常生活を失うことはそれだけで大きな喪失です。異常な状況での正常な反応として、人は急性のストレス不調を起こすことがあります。不安や焦燥感が募り、睡眠や食欲が乱れたり、気分が落ち込んだりします。こうした中で登校しぶりや不登校、親への攻撃などが始まることがあります。周囲の大人は環境の変化を考慮しつつ子どもたちのストレスを理解し、支援することが求められます。



Happy Holidays! 良い年になりますように

