

大崎市子どもの心のケアハウスだより

《第6号》

大崎市教育委員会

ストレスを回避する「エゴ・レジリエンス」

友だちとのちょっとしたトラブルで深く傷ついたり、先生が少し大きい声で注意しただけで萎縮してしまったりといった「ストレス耐性が弱い子どもたち」が増加していると言われています。

「ストレス耐性」って何？

ストレスに対して「我慢する力」だけを指すのではなく、日々降りかかるストレスに「様々な方法で対処して乗り越えていくことのできる力」も含まれます。

ストレスに ○立ち向かったり… ○受け流したり… ○そこから遠ざかったり…
我慢するだけではありません。



小さい頃から親の愛情をたくさん受けて育った子どもは、良いところもそうでないところも含めて、ありのままの自分を受け入れられているので自尊心がしっかりと身に付いています。



「自分はこのままでいいんだ」「自分はできる」と思える自信があるので、ちょっとしたことで心が折れることがなく、回復にも時間がかかりません。

子どもに愛情を与えることは大切ですが、「愛情過多」で子どもの世話を焼き過ぎるのはよくありませんので要注意。子どもの自律的な行動や、転んでも自分で立ち上がるという経験を奪ってしまい、トラブルや失敗を自分の力で乗り越えることができなくなってしまう。

子どもたちは、大きくなれば現実社会の厳しさに直面することになります。思い通りにいかなかったり、努力が報われなかったりすることもたくさんあります。その度に深く落ち込み、前を向くことができない状況になってしまえば大変です。そこで求められるのは、「傷つかないこと」ではなく「傷ついても気持ちを立て直せる力」、いわゆる「エゴ・レジリエンス」を鍛えることです。

「緊張」と「解放」のバランス調整が大切です

「エゴ・レジリエンス」とは、日々の生活の中でストレスを感じた時に自分のバランス機能を調整して元気な自分に帰ろうとする力です。

＜オーバーコントロール＞

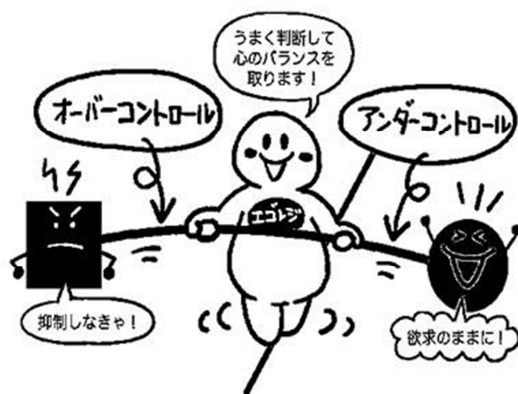
自己抑制や我慢をして何とか頑張ろうとすること

＜アンダーコントロール＞

思い切り羽を伸ばして心からリラックスすること

張りつめた緊張状態にある時には気持ちをリラックスさせる。逆に、だらだらしてしまっている時には自分に喝を入れるなど、時と場合によって「オーバー」と「アンダー」を柔軟に調整するスイッチが「エゴ・レジリエンス」です。

心の状態のバランスをうまくとることで、不安や傷つきやすさが解消されて「折れにくい心」が鍛えられていきます。



子どもの「エゴ・レジリエンス」を鍛えるポイント

■「柔軟性」を育てる

「絶対〇〇しないとダメ」「〇〇じゃないとダメ」「〇〇以外は全部失敗」など、子どもの思考が凝り固まってしまうような表現は避けましょう。さり気なく別の視点からアドバイスを与えたり、選択肢があることを教えてあげたりしながら、子どもの気持ちを受け止めた上でそっと背中を押してあげましょう。親が「この子はこうだから」と決めつけないことも大切です。

■「楽しみ」を見つけさせる

「心が折れにくい人は、緊張をほぐせる『楽しみ』をもっているケースが多い」と言われます。どんなに落ち込んでも、食べると気分が上がるような食べ物や、観ているだけで元気をもらえるテレビや動画、時間を忘れて没頭できるゲームなど、自分だけの『楽しみ』をもっていれば、ストレスに負けずに乗り越えられるようになります。



子どもが「どうして？」と聞いてきたら、その疑問と一緒に考えることが大切です。子どもの興味・関心の幅を広げ、自分の『楽しみ』を見い出させることができます。様々なモノやコトに触れさせながら、子どもの好奇心を刺激しましょう。

■「立ち直り力」を育てる

子どもが立ち直る時に大事なものは、考え方のモードを変えることです。ちょっと発想を変えるだけで、折れそうな心がぐんと上向きになることもあります。

子どもは大人の言動を観察して、無意識にまねしています。親の考え方が変われば、子どもの考え方も変わります。ネガティブ思考になりがちな子どもに対しては、親が思考をポジティブモードに切り替えて、親自身が「エゴ・レジリエンス力」を高めることを心掛けるとよいでしょう。



お知らせ

大崎市子どもの心のケアハウスでは、小・中学生や保護者を対象に冬季休業中の2日間、カウンセリング相談室を下記のとおり開設します。

お子さんが学校生活を送る上での様々な悩みや子育てで気になることなど、スクールカウンセラー（臨床心理士）が相談に応じます。

☆ 日 程：12月27日（水）・1月5日（金）

◇ 時 間：①10:00～10:50 ②11:00～11:50 ③13:00～13:50
④14:00～14:50 ⑤15:00～15:50

☆ 場 所：旧大崎市中央公民館（大崎市民会館隣り）

☆ スクールカウンセラー： 菅場 るみ（臨床心理士）

※ 時間や予約等の詳細につきましては、次回お知らせいたします。

お問い合わせは ☎ 080-6058-1894（野村）までお気軽にご相談ください。