



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

こころらぼ
こころのコンパニオン

手助けする

自分の気持ち安定しているときや余裕のある時にはできることであっても、時には瞬間的に怒りの沸点に達してしまい、それを言葉や態度にしてしまうことがあるかもしれません。後から思い返すと「なんであんなことを言ってしまったのか」「あそこまで言わなくてもよかったのかな」と自己嫌悪になることがあるかもしれませんし、こういった経験は誰にでもあることだと思います。

今回は「感情をぶつける」ことと「手助けする」ことについて、少し触れていきたいと思えます。

例えば、小学生くらいの子どもが習い事として「サッカーをやりたい」と自分から言い出したのに、練習の朝になかなか起きなかったり、せっかくなかききなかつたり、せっかく用意した水筒を忘れて行ったり、ということがあるとします。「自分からやりたい、と言ったのに、

自分で起きてこないことや何度も起こさなくてはいけないことへの苛立ち、「こっちはやってあげているのに、なんなの？」という怒りの感情もわいてくることでしょう。その時に、その感情が先立ってしまい「そんなに起きないならやめればいいのに」「忘れたのは自業自得！」と感情的な言葉や態度になってしまふことはイメージのつきやすいことです。

この例えに関しては、共感できる保護者の方も多いのではないかと思います。そして、「習い事が続く限りこういったことが続くのか」「本当にサッカーを続けたいのだからか」という気持ちと、子どもを応援したい気持ちと、心の中で大きくなったり小さくなったりするものです。

一方で視点を変えてみると、子どもはサッカーに気持ちが向いていなくて、朝起きなかつたり、水筒を忘れてたりするのでしようか。「練習があるってわかっているのに、遅くまで起きていたから起きられない」ということもあるかもしれません。その時に感情的に怒って寝かせようとするのか、寝る時間を逆算して夕飯やお風呂の時間を工夫するのか、それだけで親も子どもも翌日への気持ちの向け方が変わります。なかなか起

きてこない朝も、感情的に怒鳴って起こそうとするのか、身体を起こし上げて目を覚まそうと手助けするのか。水筒を届けるにしても「なんで忘れるんだ！」と手間をとらせたい感情をぶつけながら届けるのか、「練習がんばって！」と応援しながら届けるのか。

同じことをするにしても、大人の気持ち次第で親も子どももイライラしながら行動するのか、穏やかに意欲をもって活動に向かうのかが変わってきます。感情的になつてしまふ背景には「自分だって頑張っているのに」「やることがいっぱいの中で子どものためにやっているのに」ということが当然あります。でも、子どもも「やりたい気持ちは本ただけでできない」ということもあります。そのことを「手助けする」という視点をもつと、お互いにいい気持ちで過ごすことが増えるかもしれませんね。



過去の『こころらぼ』は、町ホームページからご覧になれます。

図書館・文化施設等会計年度任用職員募集

次の文化施設等について、令和5年度会計年度任用職員(季節任用)を募集します。

●植物園(労務職)

6月1日(木)から
令和6年3月31日(日)まで

●図書館(事務職)

7月1日(土)から
9月30日(土)まで

●歴史民俗資料館(労務職)

(旧雨宮邸新座敷)
7月1日(土)から
10月31日(火)まで

●型絵染美術館(労務職)

7月1日(土)から
11月5日(日)まで

●募集人数 いずれも若干名

●応募資格

通勤可能な場所に居住している方
(年齢要件はありません。)

●休日等

休日 週休2日
給与 月給155,700円
から

待遇 通勤費支給(規定あり)、
社会保険加入

●申込方法

申込書を生涯学習課で受け取るか、町ホームページからダウンロードし、必要事項を記入のうえ、生涯学習課へ提出してください。

●申込期限

植物園 5月12日(金)必着
その他 5月19日(金)必着

●選考方法

書類選考、面接により決定します。



型絵染美術館

【問い合わせ】

生涯学習課 文化振興係
図書館係
☎45・8695
☎41・0850