



## Back to School !! 2学期が始まりました!

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの三浦富美子です。長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。子どもたちと会うのは1ヵ月ぶりでしたが、夏休み前と比べどこかたくましくなった感じを受けました。きっと、この夏休みにたくさん楽しい思い出ができたのではないのでしょうか。楽しかった思い出をエネルギーに変え、今月も充実した学校生活が送れるように子どもたちを見守っていきたいと思います。



### 心の栄養「ストローク」 ～ストレス社会に生きる子どもたちに必要なもの～

近年、「現代の子どもたちはストレスに弱い」といった言葉を耳にすることがあります。個々のストレス耐性の問題もあるかとは思いますが「現代社会はストレス社会」といわれているように、大人だけでなく子どもたちも日々ストレスの多い環境に置かれていることから、一見すると「ストレスに弱くなった」ように見えるのかもしれませんが。

#### ストレスに弱いといわれる子どもたち

- 承認欲求が強い
- 自分に敏感、他者に鈍感
- 楽しいこと、楽なことに流されやすい
- 気持ちの切り替えが苦手
- 失敗に対する過敏さ
- 自分の非を認めない

**失敗を成功に変えていく経験の不足**

どちらにせよ、ストレスが多いということはそれだけ「心」も弱ってしまうということです。体が弱ってくると人間は栄養のある食べ物をたくさん食べるようにしたり、ビタミン剤を飲んだりすることもあるでしょう。「心」もそれと同じで、弱ってきたときには栄養が必要です。「ストローク」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。ストローク (Stroke) は「撫でる」や「さする」といった意味を表す言葉ですが、心理学的には「言語・非言語全てを含め他者の存在を認める行為」のことを指します。

#### 例えば…

おはよう!



おはよう!



大丈夫?



ギュー…

このような普段何気なく行っている日常のやり取りを通して、私たちは「自分の存在が認められている」と感じることができるのです。日常生活の中で交わされる言葉や行為が心の栄養となり、私たちの心は元気になります。こうした心の栄養を「ストローク」と呼びます。

#### ◆◆◆ ストロークの種類 ◆◆◆

	肯定的ストローク	否定的ストローク	ストロークでないもの
身体的	撫でる、さする、肌のふれあい、抱擁する、握手する	たたく	殴る、ける、突き飛ばす、暴力をふるう、
心理的	ほめる、はげます、微笑む、うなずく、相手の言葉に耳を傾ける、信頼する、共感する、任せる	叱る、怒る、制止する	皮肉を言う、嫌味を言う、けなす、無視する、無関心、仲間外れにする

ストロークには肯定的なものや否定的なもの、身体的なものや心理的なものがあります。

「ストロークでないもの」は相手の存在を認めない、否定するもので心を傷つけ疲弊させていきます。

否定的なストロークとストロークでないものの違いは、前者は「態度、行動の一部が否定されるが存在や価値は肯定される」のに対し、後者は存在自体を否定するものです。

日々の暮らしの中で時には否定的なストロークを与えてしまうこともあります。その場合、肯定的なストローク (心の栄養) をたくさん与えるようにすることで心のバランスを保つことができます。そして、弱ったときだけでなく普段から肯定的なストローク (心の栄養) をたくさん子どもたちに与えることを意識することでストレスに負けない強い心の育成に繋がっていくでしょう。

#### 発達に関するご相談



お子さまの発達に関するご相談を受け付けております。その他にも、心配なこと、気になることなどありましたら、どうぞお気軽にご連絡ください。

Tel : 2652 2303 (職員室)

✉ : f-miura@jis.edu.hk



\*\*SMILE TIME\*\*

# スマイルタイム



9月号

No. 6

香港日本人学校大埔校  
シウヨン教室SC便り  
令和3年9月10日  
発行者：三浦 富美子

## たのしかった思い出は心のエネルギー！

みなさん、こんにちは。シウヨン教室、スクールカウンセラーの三浦先生です。楽しかった夏休みも終わり2学期がスタートしました。ひさしぶりに会ったお友だちと、夏休みの思い出のお話はたくさんできましたか。「海でおよいだよ!」とか「ゆうえん地であそんだよ!」など、みんなのお話を聞いていると楽しい気分になりますよね。楽しかった思い出は心のエネルギーになります。いっぱいエネルギーで2学期も楽しくすごしましょう!

### ガーデン前の魚たち



**自分は大切な存在、だから自分をじょうずにサポートしよう!**

## みなさんは、こまったときにだれかに話してみたい、相談したいしていますか？

「相談しても聞いてもらえないかもしれない」「こんなこと話したらはずかしいかな」なんて思っている人もいるかもしれませんね。こまったことをずっと心の中にしまっておくと、心がストレスで重くなってしまいます。本当にどうしていいかわからないとき、だれかに「助けて!」がいえることはとても大切なことです。それは、自分で自分のストレスを軽くする「自分を助ける」ということです。



ほかのだれかの助けをかけることを「サポート」といいますが、サポートしてくれるのは身近な人だけでなく、自分の大切にしている物やイメージ(遠くはなれたおじいちゃんおばあちゃん)、動物や植物、アニメやゲームのキャラクターなど実在しないものでもいいです。「イメージするだけで気持ちがホッとする人や物」がみんなの心のサポートになるんです!



## サポートしてくれる人や物をイメージする練習

① 右の空欄に、イメージするだけであなたの助けになる人や物を書き出そう!

② 書き出したら目を閉じて書き出した一人ひとりを

1つひとつをじっくりとイメージして心が元気になることを実感してみましょう。

