



スクールカウンセラーだより 12月号

令和6年12月
新篠津小学校
スクールカウンセラー
雷本典子

新篠津小学校のみなさんへ

もう12月。いよいよ冬休みがやってきます！楽しみにしていることはありませんか？雪あそびをしたり、おうちでゆっくりすごしたり、やってみたかったことにチャレンジしたり、お年玉をもらったり！考えるとワクワクしますね。お休みの間、体の元気も心の元気もたっぷりためてくださいね。

保護者の皆さまへ

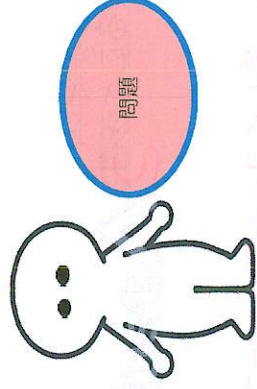
ご無沙汰しております。師走を迎え、慌ただしい日々をお過ごしのことと思います。感染症の話題も出てくる時期ですね。体調に気をつけてお過ごしくださいね。今年度の来校予定日は終了しましたが、スクールカウンセラー面談のご希望がありましたら、学校にご相談ください。来校日が少なく、申し訳ありません。来年もどうぞよろしく願っています。

★ワンポイントメモ～心理学雑学シリーズ～★

「外在化」

さて、今回は困ったことを扱う「ワザ」の1つ「外在化」のご紹介です。

外在化：「本人」と「問題」を分けてあつかう



問題の外在化：問題で困らされている子

ウラ面へ

方法

- ①「問題」に“〇〇虫”“〇〇菌”のようなニックネームを子どもにつけてもらう。
(ニックネームをつけたものを絵にかいてもらってもおもしろいですよ)
- ②〇〇虫(菌)の「好きなもの(悪化させるもの)、「嫌いなもの(退治に役立つもの)」を子どもに質問してみる。
- ③〇〇虫(菌)＝(問題)が出てきたら、②の嫌いなものを試してみる。あるいは〇〇虫(菌)の好きなものを避けてみる。



イライラ虫

例：Aさん イライラして感情的に怒っちゃう。(斜め文字：言い方の例)

- ①「イライラ虫」とニックネームをつけた。
(「イライラに困らされて大変だよね。この正体は何だろう？名前つけちゃおう」)
- ②イライラ虫の好きなもの：やること一杯・疲れ・だらだらゲームする子どもの姿
イライラ虫の嫌いなもの：一人の時間・友達とご飯・片付いた部屋
(「イライラ虫の好きなものって何だろう？これがあるかどうかとどんどん増えちゃうものは？
イライラ虫の嫌いなものって何だろう？これがあると増えなかったり、出てきにくいものは？」)
- ③部屋をかたづけた。子どもにイライラ虫の話をして協力してもらおう。早く寝るようにした。やることを書き出してみた....

ポイント **楽しくキューモアをもって！**

→子どもと楽しみながら取り組むことがおススメです。子どもと一緒にゲームのようにアイテム（〇〇虫の嫌いなものなど）を増やしていきけるというですね。

今回この方法ですべては解決しませんが、保護者のみなさんの「技」の1つとして試してみてくださいね。

