

# スクールカウンセラー便り

令和6年 11月  
鷺塚 小学校SC

校内を歩いていると、時々、道徳の授業をしているところを見かけます。自分が小学2年生の時、図書室の道徳コーナーの本を借りたことがあるのですが、その本に出てきた子にもものすごく感情移入して、号泣しながら読んだのを思い出します。道徳の授業は心に関係があるので、みんなの意見や感想が気になります。でも、題材のお話を聞くと、うるうるしてしまうので、そこが悩ましいです。

## お子さまの成長に生かす ころの知識



～ メンタライジングにチャレンジ!! ～

「道徳や、国語の物語の授業で、『登場人物はどんな気持ち?』と質問されると、こまっちゃう」という人もいます。人が思っていることを当てるのって、難しいですね。

カウンセリングの世界では、「メンタライジング」とか「メンタライゼーション」という、カッコいい名前の言葉がはやっています。これは、「① 他の人の気持ちや思っていることを、あれこれ想像する」「② 他の人が何かをした時、その理由をあれこれ考えてみる」ように取り組むことです。

そうすると、「何でそんなことを言ったの! 言われた子はどんな気持ちになると思う?」と、注意される場面を思い浮かべるかもしれません。たしかに、メンタライジングは、「人を傷つけないため」に大切になりますが、いっぽうで「自分が安心して過ごす」ことにも、役立つ取り組みです。

たとえば、「前の席の子が、テストの紙を渡してきた時に、手を動かすだけで、全然自分を見てくれなかった」みたいなできごと。まあ、低学年ではよく見る気もしますが、高学年になってくると（え? 自分のこと 避けてる?!）って、気になってしまう人がいるかもしれません。

こういう時は、メンタライジングして、「他の理由をあれこれ」考えてみます。たとえば「前の席の子は、テストに集中し過ぎていた」とか、「前の晩に寝ちがえて、首を動かせなかった」とか…。

こう書くと、「ホンマかいな?」と突っ込まれそうですね。はい、そのとおりです。本当のところは、本人に聞いてみないと、わかりません。でも、自分ひとりで不安な結論を出してしまうよりは他の可能性をあれこれ考えるように心がけると、それだけで、心の健康にはプラスに働きます。

ということで練習がてら、前の席の子が自分を見なかった理由、あれこれ考えてみてください!



## 《ご利用について》

- ◆ ご相談をご希望の場合は、コーディネーターにお申し出のうえ、ご予約ください。ご相談が可能な日時につきましても、ご確認ください。
- ◆ お話しくださいました内容は、秘密厳守いたします。お気軽にご利用ください。