



主体的な遊びでこころを育てる 子どものカウンセリング



三重大学教育学部・准教授
岡田 珠江 Okada, Tamae
[URL] <http://okada.edu.mie-u.ac.jp/index.htm>

カウンセリングの技法

● イメージ療法

目をつぶり、リラックスした状態でここに思い描く絵を体感する心理療法。

● 箱庭療法

ミニチュアの玩具を砂の入った箱の上に自由に並べて自分のイメージの世界を表現する心理療法の一技法。治療者による心理的なまもりが重要です。

● 描画法

描画で表現する心理療法の一技法。ここでは色彩分割法(スタンドグラス法、小山内)を紹介します。

- 1 2人で好きな色のクレヨンを1本ずつ選びます。
- 2 黙って1本ずつ線を引き合います。
- 3 出来上がった空間を好きな色でぬり合います。

何も言葉は交わっていないのに、相手の人柄が伝わってきたり、心を通わせあっていることが感じられます。

上から順番に描いて行くと...一番最後の画になります。

学校の先生方へのアドバイス

例 あるとき、子どもが学校を休み始めました。そこで母親が先生に相談をしました。先生はすぐに家庭訪問して、子どもとお話をしようとしましたが、子どもは部屋に閉じこもってしまいました。さてどうして先生はお話ができなかったのでしょうか?

ポイント1 子どもには、こころの準備が必要だったのです。まずは、相談にきた母親と話し合みましょう。

ポイント2 先生の役目は、解決ではなく、手助けです。子どもと一緒に解決への道を探る姿勢でいきましょう。

ポイント3 登校するか否かだけでなく、その背景にある子・保護者各人の悩みや希望に目を向けましょう。

困ることがも知れないけれど自分のこと、学校へ行くことなど深く考える大切な時間を持つといいね



明治図書出版より▶

◎子どもと向き合う
心理カウンセリングとは、何らかの悩みや困難にぶつかっている人に対して誰かが相談にのり、解決への手助けをすることです。
しかし子どもは大人のように悩みを話すことが困難です。その代わりに遊び(描画や創作活動など)を通して思っていることや感じていることを表現してくれます。

◎遊びのプロセスで何が起るのか
子どもが熟中している遊びには、その子の心の状態や発達の過程が反映されていることがよくあります。大人にとって驚くようなことや不可思議な表現もあるかもしれませんが、現実的に危険でなければそれをやめさせるのではなく、どんな思いが表現されているのかを推測してみてください。子どもの何気ない遊びの中で起っていることを、皆さんはどんな風に感じていますか?

◎子どもの主体的な遊びを促す
子どもは、同じカウンセラーと同じ部屋で定期的に顔を合わせることで、カウンセラーと信頼関係を築き、主体的に遊ぶ(=生きる)時間と場所を得ることができます。カウンセラーは、子どもが安心して自由に自分の感情やイメージを表現できるように努め、その中で子ども主導の遊びを手助けし、子どものこころを育てることができます。

◎遊びでこころを育てよう!
日常の遊びでも同様のことがいえます。いつでもどこでも好き勝手に遊ばせたり、子どもの時間を全部管理したりするのではなく、一定の時間や場所を設けることが大切です。その上で子どもの自由を尊重し、子どもの感情に共感しつつ、大人と一緒に遊んだり、子ども同士の遊びを見守ったりすることができれば、子どもは安心してこころを解放でき、こころの安定にもつながります。楽しい遊びの記憶は、いつまでもこころの中に宝物として生き続けるでしょう。

*** 心理相談室 ***
(教育支援室)

..... 対象

学校教育関係者

..... 受付

予約制
(受付後の相談の日程は、担当者と一緒に相談の上で決まります。)

..... 電話

☎059-231-9755 (相談室直通)
(月・水・金/10:00~12:00)