

生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー 内田 美樹(うちだ みき)



存在を承認されるということ

承認する(アクノレッジ/Acknowledge)という言葉があります。その人の成長を応援する上で、とても大事な考え方です。承認には、3つの捉(とら)え方があります。

1. その人の存在を、評価を交えず、ありのまま認める【存在承認】
2. その人の成し遂げた成果を認める【成果承認】
3. その人の努力の様子や、取りかかろうと思う気持ちを認める【課程(プロセス)承認】

私たちは、成績や行動の結果を、誉(ほ)められたり、叱(しか)られたりすることが多いと思います。結果を認めて誉めることは、2.の【成果承認】に含まれます。が、叱ることや感情的なダメ出しは、成果を認めることとは違います。【成果承認】は、a)良いことはともに喜び、b)ダメなことは結果を冷静に捉えて必要な助言や判断を相手に伝え 相手が改善できるように支援することです。

たとえ、結果が望ましく無かったとしても、頑張ろうとしたその気持ちや、やっていた努力は認められる必要があります。3.の【課程(プロセス)承認】です。誉められないとしても、「何やってんだ!」ではなく、「上手いかなかったけど、~~のことは、~~だけ努力したんだね」と認めて欲しいですね。他者に対してだけでなく、自分に対しても、【成果承認】【課程(プロセス)承認】をしていきましょうね。

そして、【存在承認】。存在を 評価を交えず ありのまま認める とは、どういうことでしょうか?

大人でもなかなか難しいことです。【存在承認】の最もわかりやすいのが、挨拶(あいさつ)であり、相手の名をきちんと呼び、相手に正対する(姿勢や気持ちをきちんと向ける)ことです。

やってみよう! 存在承認でのエール・ウィーク

相手の名をきちんと呼んで、挨拶をする。

「相手の存在を ありのまま認める」には、相手を尊重する心が大切です。名字で呼ばれたい人、名前で呼ばれたい人、人から付けられたあだ名では無く 自分の気に入ったニックネームで呼ばれたい人、それぞれです。

呼称も大事です。「〇〇」さんなのか、ちゃん・くん・呼び捨てなのか、ユニーク呼称なのか。

自分が呼ばれたい呼ばれ方を表示して、お互いの名を呼んできちんと挨拶してみてください。

少し優しい気持ちになれると思います。

★年明けは、2024年1月12日(金)から相談室が始まります。

開催日: 毎週金曜 1/12, 1/19, 1/26, 2/2, 2/9, 2/16, 3/1, 3/8. 木曜(臨時) 2/22

保護者のみなさまへ

スクールカウンセラー 内田 美樹(うちだ みき)

感染症や気分変動が気になる季節となりました。保護者のみなさまも年の瀬の慌ただしさの中、疲れやストレスを身体の重さとして感じているかもしれません。でもそれぞれに、精一杯を過ごしてきた一年ですので、わずかな時間でもリフレッシュされることを願っています。新年は、ぜひ家族で笑って過ごしてください。

とは言っても学年末を迎えるにあたり、子どもさんの学校や日常のこと、何かとご心配やご不安に思われることもあるのではないのでしょうか。そんな時には気軽に相談室をご利用ください。マインドフルネスやリラクゼーション呼吸法など具体的なこともお伝えできますので。

相談室の利用について

保護者のみなさんは、担任か養護教諭まで、お電話で、ご予約ください。

職員室Tel：03-3956-8174

★年明けは、2024年1月12日(金)から相談室が始まります。

開催日：毎週金曜 1/12, 1/19, 1/26, 2/2, 2/9, 2/16, 3/1, 3/8. 木曜(臨時) 2/22

お役に立ちたい、豆知識

存在を承認されること・承認すること

一般的な用語の使い方とは別に、承認する（アクノレッジ/Acknowledge）という言葉があります。人の成長を応援する上で、とても大事な考え方です。

誉めることは承認の一部として含まれます。叱咤激励や怒ることは、いくら相手のためだとしても、承認とは遠い行為です。承認とは、冷静・客観的な態度で、相手への尊厳を持って、その子・その人の「存在やプロセスや成果を認め、認めていることを言葉で伝える」ことで、相手の成長を支援するあり方と行為です。

お子さんにちゃんとして欲しい、頑張っていて欲しい思いがある故に、厳しく言ったり叱ったり、時には感情的な行動や手が出てしまうこともあるかもしれません。みなさんが信じているそのやり方の思いは思いとして、少しだけ、態度や言葉のかけ方を工夫してみませんか。

望ましい結果を出せなかったとき→ 【誤】なんでできないの！あんた、もっとがんばりなさい！

【正】(相手にきちんと向かい合い、相手の名を呼び) 結果は××だったね。でも、～～のことは、〇〇だけ努力していたのを知っているよ。**については、できていたことも。※ここまでが3つの承認

もう一息頑張るためには、何にチャレンジすれば良いと思う？ そのためには、具体的に何を行動する？

そうだね、じゃあ△△△を□□の方法で頑張ってごらん。ちゃんと見ているから。※これは理想型

人は強制されることはやりたがらない。暴力や圧力、一方的な押しつけでは、心は動かない。面従腹背では身につかない。これは私たちに共通する心理的な働きです。