

特別支援教育だより No. 2

令和5年 11月 20日
北区立王子桜中学校
特別支援コーディネーター
佐竹・木下

2023年も残すところあと1ヶ月と少しになりました。これから、王子桜中学校では各学年で三者面談が実施されますね。三者面談は、学校生活での様子を保護者の方と共有する大切な時間になります。ぜひ、保護者の皆様にはお子様の得意不得意を一緒に確認していただき、生徒の皆さんには、自己理解を深めさらなる成長を目指す場となればよいなと思っています。

自己理解って……？

中学生の時期は、思春期に入り、親や友達と異なる自分独自の内面の世界があることに気づき始めたり、自己と客観的事実との違いに悩み、様々な葛藤の中で、自らの生き方を模索し始めたりする時期です。また、大人との関係よりも、友人関係へ強い意味を見い出します。さらに、反抗期を迎えたり、親子のコミュニケーションが不足しがちな時期でもあります。

そのため、「〇〇しなさい」と大人が言えばその通り行っていた小学校時代とは異なる面も出てきます。

自分の**得意不得意を知り、苦手をカバーするためにどうしたらよいだろう？**と模索しながら

「自分で」気づき、考え、行動する中で成長が進みます。心理学者のロジャースは「心の扉は内側にしかついていない」と述べており、子供たちの成長を支える教職員や保護者である私たちは、子供たちが自分で気づき意欲が高まった時に、サポートできるようにしていきたいなと思います。



誉めると認める

自己有用感を高めるためには褒めることが必要なのは分かるけど、「中学生に褒めるって難しいですね」と保護者から相談を受けたことがあります。「誉める」は、中学生には、なんだかわざわざとらしくなってしまう時もありますよね。そこでおすすめなのは、「**認める**」です。〇〇できて偉いね！すごいね！と言わなくても、「**〇〇したんだね**」と見ていることをそのまま伝える、認めることでも十分に自己有用感が高まります。

「ネガティブバイアス」といって、人はポジティブな出来事や情報よりも、ネガティブな出来事や情報のほうに注意を向けやすく、それが記憶にも残る傾向があります。日々のちょっとした声かけも、同じことを伝える場合もリフレーミング（ポジティブな認知への変換）をしながら、認めてあげる声かけに変えてみることもよいかもしれません。

リフレーミング

コップに水が半分入っている

半分しか入ってない



半分も入ってる

優柔不断



心配りができる



頑固



意思が強い

