



令和4年5月
港区港南中学校
校長 佐々木 希久子
“こころ”のサポーター

“こころ”のサポーターだより

新学期が始まり、1か月が経ちました。1年生のみなさんは中学校生活に、2年生や3年生のみなさんは新しいクラスに慣れてきた頃かと思います。GWは楽しく過ごせたでしょうか。

さて、今日は知っている便利な「解決志向アプローチ」(Solution Focused Approach、以下SFA)をご紹介します。SFAの中心哲学は以下の3つのルールからなっています。これらのルールはすべてのことに対して適用されます。困ったことをどうすればいいかでも、普段の対人関係でも、全部です。

<ルール①>もしうまくいっているのなら、変えようとするな。

<ルール②>もし一度やって、うまくいったのなら、またそれをせよ。

<ルール③>もしうまくいっていないのであれば、何でもいから違うことをせよ。

ルール①の例です。速球を投げられていたのに、フォームを変えたら投げられなくなった、とします。せっかくなので、うまくいっているのに、変えようせず、元のフォームに戻しましょう。

ルール②に違反することもあります。たとえば生クリームを泡だてるのに大きな泡だて器を使ったらうまく泡だったのに、次の時に小さな泡だて器を使ってしまう。この時はまた、大きな泡だて器を使えばいいのです。せっかくなので、うまくいったのですから、もったいないです。

最後のルール③は一番使うかもしれません。たとえば、何度怒っても子どもが言うことを聞かないで困っているお母さんとか、何度言っても生徒に指導が入らない先生の場合にあるかもしれませんね。そういうとき、今までとちょっと異なる対応を試みるのです。できていることに注目し、褒めてみてはどうでしょうか？ SFAではできていることに注目し、コンプリメント(褒める、ねぎらう)をします。特別でなくても、あたりまえのことがあたりまえにできているだけで十分に素晴らしいのです。

また良く「何々が問題だ」と言いますが、「何々できる能力がある」と言いかえるとコンプリメントしやすくなります。たとえば、「落ち込む能力がある」「ずっと座っている能力がある」「寝ころんでいる能力がある」などです。そうすると、どんな場合でも、良いところが見つかります。

このようにして、SFAを使って相手をコンプリメントすると、コンプリメントされた側は自己肯定感が高まります。そうすると、自信がついていきます。どのような小さなことであっても、自分で計画し実行できる力がついていくのです。友だち同士や先生とコンプリメントしあえば、良いクラス作りができるでしょう。このようにSFAは幅広く使うことができるアプローチなのです。

参考文献) <森・黒沢のワークショップで学ぶ>解決志向ブリーフセラピー 森俊夫・黒沢幸子著

～保護者のみなさまへ～

子育てや、子どもたちを支援するのに悩みはつきものです。学校の相談室はみなさまの一番身近な相談窓口です。

「こころ」ってこころ変わるから「こころ」って言うんですって。「顔で笑ってこころで泣いて」というように外から見えない「こころ」もあれば、自分でも見過ごしている奥深い「こころ」もあるでしょう。大人に近づくほど「こころ」は複雑になってきます。どの「こころ」も大切にしたいですね。重くなり過ぎないように、もつれたりしないように。子どもたちだけではなく、自分自身も。

保護者のみなさまがお子さんと向き合う中で、気になることがありましたら、一緒に考えていきたいと思えます。遠慮なく相談室を利用してください。

生徒のみなさんが充実した学校生活を送れるよう、保護者のみなさまや教職員の協力を得ながら、“こころ”の側面からサポートをしていきたいと考えております。

どうぞよろしくお願いいたします。



“こころ”のサポーター部屋のご案内

場所:港南中学校校舎 2階(職員室後方ドアの前)
開いている曜日:火曜日・木曜日 10:00～

5月は全員面接で昼休みと放課後はあいにくふさがっています。

保護者のみなさまへ
お子さんに関することはお気軽にご連絡ください。
午前中か午後の授業時間だと相談室が比較的空いています。

電話での相談も受け付けています(火曜・木曜)

★ご予約は下記に★

職員室代表電話番号:03-3471-0238(副校長・学年担当)
“こころ”のサポーター直通電話番号:03-5462-9100(火・木)