

スクールカウンセラー通信・6月号

令和5年6月
スクールカウンセラー 野満育朗

【「強み」を生かす ～「生まれ」と「育ち」～】

梅雨ですね。いかがお過ごしですか？運動部の皆さんは市総体はいかがでしたか？思いどおりの結果が残せた選手、悔しい思いをした選手、いろいろおられるかと思います。メンタルサポートの視点では、「どんな結果であっても、そこに何か学ぶ姿勢を持つこと」が、その後の人生を前向きに進める秘訣と言われています。

ところで、スポーツの世界もそうですが、人間の能力には個人差があります。カウンセリングの中では「能力や発達の面で遺伝の影響はどれくらいあるのか？」という質問を受けることがあります。これはとても大切な質問です。なぜかという、その子が生まれながらにどれくらいの能力を持っているか（遺伝率といいます）を見誤ってしまうと、無理な応援やサポートをしてしまう可能性があるからです。

高い身長や生まれつき片足がないなど身体的な特徴であれば、目で見てわかります。背が高ければ、バレーボールやバスケットボールなどで活躍できるかもしれないし、片足がなければ車いすや義足を用意しなくてはなりません。一方で、学力やコミュニケーション力などは見た目では分からないので、ついついトレーニングをすればいくらでも力を伸ばすことができると考えがちです。しかし、人間の脳も様々な遺伝の影響を受けており、計算が得意だったり、記憶が苦手だったり、努力することが難しい、コミュニケーションの得手不得手があったりすることが分かっています。カウンセリングでは、発達検査や知能検査などでその傾向を調べて、サポート方法を考えることもありますが、なかなかすべてのお子さんに実施することは難しい状況です。

そこで、家庭で行っていただきたいのが、お子さんの強みと弱みを探す作業です。何か特別な努力をしているわけではないけれど、上手にできることはありませんか？集中力、自己肯定感、幸福度などの視点から、「苦手を克服するより得意を生かす」ほうが良いことが分かっています。一方で、強みも弱みも遺伝の影響がありますが、生まれてからのトレーニングで伸ばすこともできます（遺伝率外の範囲で）。お子さんの進路、将来の仕事を考えるときもあると思います。「生まれ持った強みを生かす」そんな視点でいろいろとお子さんと話をしてみることはいかがでしょうか。

（参考文献『遺伝と環境の心理学』安藤寿康著 培風館、ほか。）

※裏面に続く

メンタルケア Tips!

「起立性調節障害」という言葉を聞いたことがありますか。先日、当事者の女子高生が障害について知ってもらいたいと、クラウドファンディングで資金を集めて作った映画『今日も明日も負け犬』を観てきました（高校生映画ワールドカップII部門で受賞）。学校に行きたくてもいけない本人の姿、そんな彼女を支える母の様子など、心理師としてカウンセリングの中で話を聴くだけでは分からないことも多く、心打たれる内容でした。

この障害は、朝起きることができない、起きてても元気に活動することができないといった循環器系の不調といわれています。めまい・立ちくらみ（脳貧血）が一番多くみられ、その他にも動悸・息切れ・睡眠障害・食欲不振・腹痛・頭痛・倦怠感など人によりさまざまな症状が現れ、小学生の5%、中学生の10%はこの病気だったり、その傾向があったりするといわれています。治療方法は、薬物療法、生活改善、環境調整の3つで、自宅ですることとしては、できる範囲で規則正しい生活を続けること、適度な運動すること、立ち上がる時はゆっくり立ち上がること、塩分や水分を意識して摂るようにすること、などになります。本人が怠けているわけではありません。成長とともに症状が改善していくことが多く、じっくりと待つ関わりも大切になります。「ひょっとして」と思ったら、お気軽にカウンセラーまで相談に来てくださいね。

1学期 スクールカウンセラー予定（主に東予東中学校・相談室に在室）

毎週水曜 or 金曜日 ◎9時～13時 ☆13時～17時

6月	◎2日(金)	☆9日(金)	◎16日(金)	☆23日(金)	◎30日(金)
7月	☆7日(金)	◎14日(金)	☆21日(金)		

◎ご希望の方は、担任など身近な先生、または scnomitsu@gmail.com まで。

◎学校行事、相談室の利用状況によって変更する場合があります。

◎6月30日(金) 20時から1時間ほど、You Tube ライブをします。今回のテーマは「発達障害（神経発達症）」。「発達障害とは?」、「どう関わったらいいのか?」、「実はみんな発達障害傾向?」などお話しします。お昼間は仕事などでカウンセリングに来られない方、上記のテーマ、それ以外でも、チャット欄から何でもご意見、ご質問してください。ライブの時間になりましたら、「まんがらチャンネル心理師編」で検索してご参加ください。