

特集

スクールカウンセラーって どんなひと？

- 困りごとから解決まで
- こんな困りごと、ありませんか？
エコチルスタッフの公認心理師に聞いてみました

エコチル調査は **11** 年目

祝

エコチルキッズが
みんな小学生に
なりました！



「こんな悩み 困りごと、ありませんか？」

エコチルスタッフの黒田公認心理師に聞いてみました

文教大学人間科学部卒。
文教大学大学院人間科学研究科修了。
現在、エコチルとやまユニットセンターの他、富山県内の小中学校に勤務。公認心理師・臨床心理士。2児（長男6歳・長女4歳）の母でもある。

特集 SC スクールカウンセラーって どんなひと？

学校での「困りごと」
気軽に相談して
みませんか？

にゅうがく
おめでどう

Q 4月から新1年生です。入学にあたって心がけることは？

A 登校前と帰宅時のスキンシップで安心感を

新1年生にとって学校は、楽しみであると同時に「不慣れで怖いところ」でもあります。子どもが新生活を不安に思っていたら、まず「そうなんだね」と気持ちを受け止めてあげてください。「きっと楽しいから大丈夫だよ」といった励ましは、あまり子どもに響きません。そして、登校前と帰宅時に子どもとのスキンの時間を作りましょう。握手でも、ぎゅっと抱きしめてあげるのもOK。パパやママはいつでも味方だという安心感が伝わります。



Q 登校前「行きたくない」と言います…

A まずは気持ちを受け止めて。よく話を聞いてあげましょう

家族や身近にいる人が、気持ちを受けとめてあげることが大切です。子どもが話さずらそうな時は、無理強いないようにしましょう。また「弱音を吐くな」「もっとがんばれ」「早く忘れろ」などの叱咤激励は、子どもが辛い気持ちを言い出しにくくなるため、避けた方がよいでしょう。



Q いつも叱ってばかりです…

A 否定的な注目よりも、肯定的な注目を増やしましょう

困った行動をしている時に、否定的な注目（叱る、注意する、説教する等）をすると、「困った行動をすれば、注目してもらえる」と間違った学習をしてしまうことがあります。良い行動をした時にこそ、肯定的な注目（ほめる、認める、笑顔返す等）をするようにしましょう。



Q 「お母さん、嫌い」「ママ、怖い」と言われます

A 親子でのびのびと遊べる時間（スペシャルタイム）を作りましょう

日常生活の中では「親＝注意する人、子ども＝注意される人」の関係が固定しがち。そこでお休みの日などに、子どもが主人公になれる「スペシャルタイム」を作りましょう。



Q ほめてあげるのが苦手で…

A ほめ上手のコツは「25%ルール」と「具体的に」

25%ルール
なにかに取り組むときは、始めた時・している最中・終わった時に、こまめにほめます。例えば宿題なら「まだ25%位…」と思っても「1ページできたね！」などと声を掛けます。

具体的にほめよう
具体的にほめることも大切です。例えば食事を完食した子どもには「えらいね」よりも「全部食べたね！」と言う方が、何をほめられたのかがはっきり伝わります。



Q なるべくほめてあげたいのですが、良いところが見つかりません

A まずは、すでにできていることをほめてあげましょう

当たり前のことでも、すでにできていること（「挨拶ができた」「着替えができた」等）や、だいたいできていること（「帰ったら手を洗う」「電車で静かにする」等）を探し、ほめてあげましょう。ほめられることが、安心と信頼につながります。



インタビューしたエコチルスタッフの感想は…

私は叱咤激励するタイプとわかりました。「子どもの気持ち」や「日々のお話」をじっくり聞いてあげていなかったと実感。アドバイスももらって①声かけ②すでにできていることをほめるを実践してみました！すると穏やかな時間が流れ、子育てが「楽」な気持ちに！！笑顔が増えました（^^）
スタッフK 長女（小4）・長男（小1）・次女（3歳）

とにかくお片付けが苦手なうちの子。アドバイスから「具体的にほめる」ことを心がけました。おもちゃを片付けて綺麗になった部屋で「床が全部見えるようになったね！綺麗だね！」と一緒にジャンプしたら、もう大喜び。それ以来お片付けをあまり嫌がらなくなりました。
スタッフT 長男（小2）

保護者のみなさんへ…
毎日頑張っているあなた自身をねぎらい、ほめることも大事です。自分のために時間を使って、心や体を癒せることも大切です。あなたが笑顔でいられると、家族も笑顔になりますよ。

近年学校現場では、いじめ問題や不登校児童の増加など、さまざまな問題が生じています。そこで学校における「心の問題」に対応するため、文部科学省が平成7年度から中学校を拠点として配置を始めたのが、「心の専門家＝スクールカウンセラー（以下SC）」です。

富山県では、SCはすべての小中学校と、一部の高校に配置されています。学校生活にかかわるすべての人の「困りごと」に、専門知識や経験からアドバイスをくれる、とっても心強い存在なのです。



- どんな資格をもっているの？
- ▶ 臨床心理士
 - ▶ 公認心理師 ▶ 精神科医
 - ▶ 大学で子どもの臨床心理学を教えている教員 …など
- どんな相談を受けるの？
- ▶ 勉強について
 - ▶ 友人関係 ▶ 家族関係
 - ▶ 子育てに関する相談 …など

「困りごと」から解決まで

「こんなことを相談していいのかな？」「相談して、何が変わるのかな？」と考えて、SCへの相談をためらっている保護者の方もいらっしゃるようです。SCは学校生活に関する様々な困りごとに、真剣に向き合ってくれる頼もしい味方なのです。



オススメの本をご紹介します

発達障害の子の育て方がわかる！
ペアレント・トレーニング
上林 靖子 講談社

「発達障害」の子だけでなく、子育てに悩む保護者にもわかりやすく役立つ内容がもりだくさん！親がよりよい対応を身に付けて「楽になる」ための一冊です。

継続して子どもへの関わりや見守りを
行っていきます

本人が解決する力を引き出し支えていく存在がSCなのです！



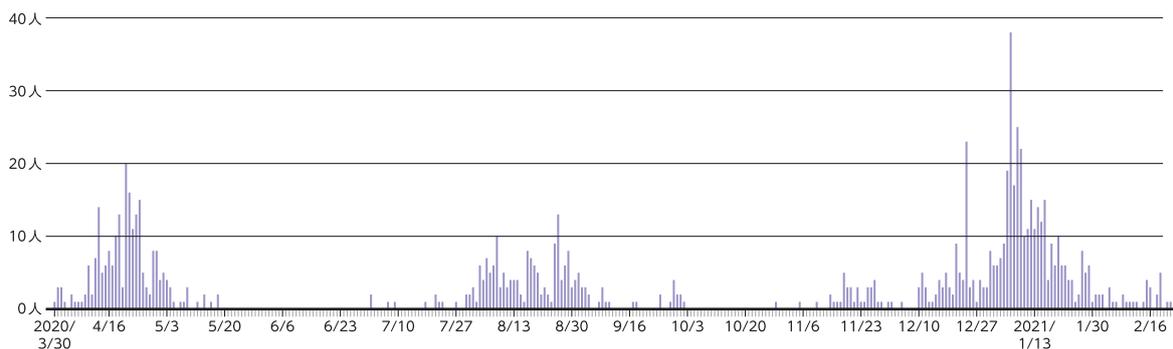
新型コロナウイルスの感染が続いています!

まだまだ
要注意!!

現在も続く感染

前号(22号)で詳しくお伝えした、富山県と新型コロナウイルス。2020年4月～5月に感染拡大の第一波が県内を襲い、その後も8月～9月の第二波と感染が続きました。そして11月から続く第三波も完全な収束には至っていません。第三波のさなか、1月6日には1日の陽性者数が、これまでで最も多い38名となるなど、県内は今なお不安な毎日が続いています。

富山県における新型コロナウイルス陽性件数のグラフ



富山県ホームページ「新型コロナウイルス感染症について(相談件数及び検査件数)」を基に作成

第三波の原因は?

第三波の原因としては、次の2つが大きいと言われています。

- ▶ 時節柄、忘年会や新年会といった会食の機会が増えた
- ▶ 年末年始の人の移動(県外からの帰省や旅行など)が多くなった

また、上記の機会に感染者と接触した人が、家庭内にウイルスを持ち帰ってしまったために起こる「家庭内感染」が増えたのも第三波の大きな特徴といえます。

重症者は減る傾向に

一方では、早期検査や治療の体制が整ってきたことから、重症化するケースが以前より減っています。医療従事者の方の懸命な対応が、大切な命を救ってくださっているんですね。

これからの「新しい生活」のために

これから年度末に向けて、

- ▶ 新生活や転勤などで、県をまたいだ人の移動が多くなる
- ▶ 送別会や歓迎会などの会食の機会が増えるなどが考えられます。

さらに、最近では全国各地で「変異ウイルス」が確認され話題になっていますが、年内のワクチン接種開始に向けて着々と準備が進められるなど、私たちをとりまく状況は刻々と変化しています。

今まで続けてきた感染予防対策を、これからもしっかりと続けていしましょう。また長引く自粛生活で「コロナ疲れ」「コロナ慣れ」が出てしまいそうになる頃。親戚や友人など、つい大勢での会食をしなくなる人もいるかもしれません。でも、ここが我慢のしどころです。これから暖かくなり、外での活動も少しずつできるようになります。感染防止対策をしっかりして、お散歩や運動で息抜きをしていしましょう!

コロナ禍での「新しい生活」が長期戦となる中、私たちはどのようなことに気をつければよいのでしょうか。

- ✓ 県外から持ち込まない!
- ✓ 家庭内に持ち込まない!

マスクを
しよう



消毒を
しよう

手を
洗おう



みんなで楽しく
会える日のために
今はできるだけ
会わないでようね!



妊婦さんのココロの健康を ソーシャル・キャピタル

から考えてみました

※論文名：ソーシャル・キャピタルと妊婦さんの心と体の健康状態との関連について



頼れる人って大事です

妊娠中は心も体も不安になりやすい時期。そんな時は誰かに頼りたくなりますね。「頼れる人がたくさんいると心強い」ことを調べた論文を、富山ユニットセンターから発表したのでご紹介します！
ここでのキーワードは「ソーシャル・キャピタル」。

ソーシャル・キャピタルとは？

自分の周りの人たちとの結びつきや、周囲との助け合いなどをまとめて表す概念のことです。



例えば、相談相手が多かったり、ご近所さん同士でお互いに助け合っていると感じる人は「ソーシャル・キャピタルが高い」ということになります。

いつ回答した質問票から調べたの？

妊娠中、2回目に回答していただいた厚めの質問票からの結果です。
富山大学学術研究部社会科学系 両角良子 教授とエコチル調査富山ユニットセンター 松村健太 特命助教らのグループは、エコチル調査に参加する約8万名の回答をもとに、

▶個人のソーシャル・キャピタル ▶近隣地域のソーシャル・キャピタル として数値化。

さらに妊娠中の心と体それぞれの健康感を指標で評価し、関係を調べました。
使用した指標はSF-8*で、この指標は数値が大きいほど健康状態が良好であることを示します。

※SF-8とは、本人が感じる「健康状態」を測るための質問調査です。「心」と「体」それぞれ4つずつから成る計8つの質問に対し「最高に良い」～「ぜんぜん良くない」といった5つないしは6つの選択肢から回答し、得点を算出します。健康だと感じている人ほど高い得点になります。

どんな結果が出たの？

ソーシャル・キャピタルが最も高い群は最も低い群に比べて…

	個人の ソーシャル・キャピタル	近隣地域の ソーシャル・キャピタル
心の健康感	+ 約 4.4 点	+ 約 1.6 点
体の健康感	ほとんど差がない	ほとんど差がない

この数値から、特に個人のソーシャル・キャピタルが高い妊婦さんは、低い人より心の健康が良好であることがわかりました。

妊婦さんの心の健康のために

今後、ソーシャル・キャピタルを高める取り組みが進むことで、妊婦さんの心がすこやかでいられるようになることが望まれます。



松村健太 特命助教



両角良子 教授

＼ことしの冬はおうちで！

エコチル フェスタ★



去年は、新型コロナウイルス感染症
拡大のため、皆さんにお会いする
ことができなかったのですが、『ことし
の冬はおうちでエコチルフェスタ
★』としてエコチルとやまの動画
配信を行いました！



動画配信期間：2020年12月19日～2021年1月17日 ※現在、配信は終了しています。

小島よしおさんからメッセージ！



今日は参加してくれて
ありがとうございました。
コロナが収束した時は、
みんなで集まってよしおと
一緒に遊びましょう！

思いやりや、絆を大切に、
家族で今までよりもっと仲良しになって
ホタルイカの歌をみんなで踊ってみてください♪



富山初！ ホタルイカの歌♪

ホタルイカ 光るイカ ビカピカイカピカ
光るイカ 明るいイカ？ ビカピカイカピカ
真っ暗な海の中で
青く白くきらめく 宝石みたいな 神秘のイカだよ
ひかる物質は ルシルシ「ルシフェリン」
いっぱい入ってるよ タウタウ「タウリン」

※歌詞のつづきはYouTubeチャンネル
「小島よしおのピーヤの休日」をご覧ください。

さかなクんと
一緒に作りました！
ギョギョ



小島よしおさんに直接聞いてみよう！

Q1 いつもはだかで寒くないですか？

寒いです。
服のありがたみがよくわかります。
エコチルTシャツ、ものすごくお暖かいです。



Q2 どうしておわらいを
始めようと思ったのですか？

みんなを楽しませるのが好きだから。
小学生の時から目立ちたがり屋だった。



Q3 楽しくわかりやすく
説明できるのはどうしてですか？

自分がしっかり理解して、
理解したことを口に出して人に話す。
話せば話すほど説明や伝え方が上手になります。



ハガキどうもありがとう！
ほんの一部を紹介します♪



嬉しいご感想をたくさん頂きましたので、
ご紹介させていただきます！

ご視聴頂いた
皆さんの声

クイズ
全問正解
だったよ！

エコチル調査が
どういうものなのか
子ども自身が
理解できたようです。

小島よしおさんと
一緒にクイズができて、
子ども達は楽しく
答えてました。

ホタルイカの歌が
おもしろくて
楽しかった！

親子一緒に
楽しく見れた

富山に
まつわる話題で
興味がもてた。

動画配信は、
好きな時間に視聴
できてよかった。

エコチルとやまクイズ



司会
松本愛さん
富山県出身
モデル・タレント



エコチル富山
ユニットセンター
特命講師
田中朋美先生

Q1 子どもたちは
いつから調査に参加している？

- 1 生まれてすぐの赤ちゃん
- 2 小学校に入学してから
- 3 お母さんのお腹にいる時から



Q2 富山ユニットセンターでは
何人の子どもたちが参加している？

- 1 100人くらい
- 2 5,000人くらい
- 3 10,000人くらい



立山2つ分?!
ふたてやま!

Q3 男の子と女の子では
どちらが多い？

- 1 男の子
- 2 女の子
- 3 同じ



ホームページには
他のハガキや
Q&Aもたくさん
のってるよ！



これから皆様のご協力をお願いします

新小学2年生の皆さん!

学童期検査へ

9月から12月上旬にかけて4つの会場で小学2年生を対象とした学童期検査を行いました。今年度は、感染症対策により検査日数や1日の来場者人数を大幅に縮小しての実施となりましたが、520名の方にご参加いただきました。検査にご協力いただき誠にありがとうございました。また、限られた予約枠となり、ご希望に添えなかった皆さまには心よりお詫び申し上げます。



エコチル特命講師
(小児科医)
田中朋美先生も
親子で検査に(^_^)☆

来年度も新小学2年生のお子さんを対象に、
学童期検査を行います! ぜひご参加ください!



検温



身体測定



パソコン検査



謝礼

感染症対策に
ご協力いただき
ありがとうございました!



質問票に

ついてのお願い



秋ごろにお届けする質問票では
**小学校での身体測定の記録(身長・体重)と
その実施日(年月)をおたずねします。**

小学校の身体測定記録は
▷メモやコピーをとる
▷写真を撮る
など保存していただくよう
お願いいたします。

8ページの「エコチルとやまくんをさがせ!」で エコチルとやまくんはどこにいますか?	へやのなまえ:
エコチルについてメッセージをどうぞ!	
作品掲載時の ニックネーム	
お子さまの お名前	
エコチル 調査 お名前	
保護者の方の お名前	
ご住所	



差出有効期間
2022年
2月28日まで
(切手不要)

富山西局
承認
7008

エコチル調査
富山ユニットセンター
広報担当行

料金受取人払郵便

郵便はがき

930-0190



エコチルとやま
ホームページ

リニューアルしました!



スマホからも
見やすく
なりました



エコチルとやまくんを
さがせ!



がっこう
たんけん
しよう!



がっこう 学校に、いろんなデザインの服を着た
エコチルとやまくんがいるよ!

この4月に2年生になるエコチルキッズが、
1年生になる前に描いてくれました。

こたえあわせは
ホームページで!



この中に、ひとりだけいつもの服の
エコチルとやまくんがいます。
さあ、どのへやにいるかな?
こたえをはがきに書いておくとね!



かきたして
みよう!
エコチル
とやまくん
どうしたの!?

がっこうがだいすきな
エコチルとやまくん。
あなたはがっこうの
どんなところがすきか
おしえてね。
さくぶんをかいても、
えをかいてもいいよ!

おうちの方へ

点線でハガキを切り取って、
あて名面にお名前などをご記
入いただきお送り下さい。
Facebookや、次号以降のエコ
チルとやま新聞などに掲載
いたします。

お送りいただいた方に
エコチルとやま
オリジナルグッズを
プレゼント!

※お送りいただいた作品は返却
できませんのでご了承ください。

がっこうのすきなところ

タイトル

