



7月のスペース・イオよこて～相手の気持ちを考える～



「相手の気持ちを考えなさい」小さい頃からよく言われてきた人もいないのではないのでしょうか？相手の気持ちを汲み取って考える力は、人間関係を深めることだけでなく、新しい環境で勉強や仕事をしていく際にも大切になっていきます。

7月のスペース・イオよこてでは、「相手の気持ちを想像すること」をミッションに、昼食のお遣いを計画しました。曖昧な指示が書かれたメモ（「細長いのが入ったしょっぱいパン」「ほっぺがおちそうな甘いパン」「〇〇先生の雰囲気合うパン」等）を手がかりに、友達と相談したり、お店の人の意見を聞いたりしながら、依頼に合ったパンを選ぶ姿が印象的でした。

叱られた時よりも、相手の笑顔を想像する方が、幸せな気持ちになります。また、相手の喜ぶ姿を想像して行動することが、子供たちの心のエネルギーになっていくと考えます。

夏休みには、ぜひお遣いにチャレンジしてみましよう！

HSC (Highly Sensitive Child) ってなに？

HSC (Highly Sensitive Child) とは、「人一倍敏感な子供」という意味です。アメリカの心理学者エレン・N・アーロン氏が提唱し、「感覚や人の気持ちに敏感で傷付きやすい子供」と定義しました。

「人の多い所では疲れてしまう」「人が怒っている声が苦手」「ちょっとしたことで傷つく」など、学校に行けなくなった理由として、相談でよく耳にするようなお子さんの特徴が見られます。ASD (自閉症スペクトラム) のお子さんと、感覚的に過敏なところは似ていますが、人の気持ちを汲むことが得意 (HSC) か、苦手 (ASD) かが異なるそうです。

「自分の子 (児童生徒) が HSC かもしれない」というときは、まずは支援者自身が HSC について知ることが大切です。HSC の専門家が発信している、正確な情報を探してみましよう。

「HSC の子育てハッピーアドバイス」

(明橋 大二 1万年堂出版) より
支援者の方の自己肯定感が大切です。

「人は人、家は家」と境界線を引くことや、自分のことを褒めてくれる人を一人はもつことが必要です。それが難しい時は、自分のマイナス部分をプラスに変えてほめる練習 (リフレーミング) をしてみましよう。

マイナス

プラス

「心配性」⇔「いろいろなリスクを想定できるから失敗が少ない」

「神経質」⇔「細やかな心配りができる」

「傷付きやすい」⇔「人にやさしい」

「挑戦意欲がない」⇔「慎重派」等



教育相談等の問い合わせ先 秋田県立横手高等学校定時制課程 Tel. 0182-32-2011

教頭 坂本 卓也 主任 藤谷 淳一

「スペース・イオよこて」の案内は、横手高等学定時制課程のホームページ

(<http://www.yokote-h-tei.akita-pref.ed.jp/>) からダウンロードできます。

夏休みの過ごし方のコツ

学習指導カウンセラー 江村 慎平

今年度もまもなく夏休みに入ります。予定は決まっていますか？1ヶ月ほどの長い休みになりますね。楽しく過ごすのもよし、ゆっくり過ごすのもよし、といったところですが、生活リズムの乱れには気をつけたいところですね。

研究によると、朝起きる時刻がいつもよりも2時間遅くなると、体調に変化が起きやすいそうです。お休みの日はゆっくり寝ていたいところですが、少し気をつけたいところですね。



そんなあなたに3つのポイント！

1. 午前中から予定を入れよう

午前中は元気がある時間帯です。勉強などは午前中にやってしまうのもいいですね。

2. 外に出て太陽の光を浴びよう

暑い夏は、冷房の効いた室内にこもりがちです。ですが、涼しい室内にずっといると、体の体温調節機能が働かなくなってしまいます。熱中症に気をつけつつも、外に出ることも大事ですね。

3. 水分をしっかり補給しよう

涼しい室内にいて、のどの渇きをあまり感じないかもしれませんが、水分は体から抜けていってしまいます。1日に必要な水分は、1.5~2ℓとされていますが、一度に吸収できるのは200mlとのこと。糖分のない飲み物（水かお茶）を、適度に補給するようにしましょう。



夏休み明け、また元気に会いましょう！