

困っていることを仲間と研究しよう

狛江市立狛江第三小学校指導教諭 学校心理士 森村美和子



「どうせ僕はいつもダメなんだ…」 「なんで私だけ上手くいかないのさ？」

ぼこすけのように、自分の苦手や困ったことで悩み、自信を無くしているお子さんは周りにいませんか？

ポンのように「誰だって苦手はあるよ」と励まして、「いい方法はあるよ！」とでこりんみたいにアドバイスをしても、なかなか本人には届きません。過去に失敗経験を多く積んでいると「どうせダメ…」と意欲も低下し諦めモードになることも多くあります。

そんな時には逆転の発想で「自分を研究する」ことが役に立つかもしれません。

「研究」は失敗がつきものです。どんなアイデアだって間違いじゃない。いつでも発見の連続です。自分を研究することはいつでも自分が研究の「先駆者」です。そして、なんだか「研究」ってカッコ良い！大人も子供も誰もが自分の研究者になれます。

ぼこすけは、なんでも時間がかかってしまう自分を「のろのろかいじゅう」というキャラクターにして、「焦るとソワソワしちゃう」と分析していました。いつ、どこで、どんなふうになるか等分析することは、問題を客観的に捉えやすくなりメタ認知へと繋がります。

苦手や困っていることを一度自分と切り離して、キャラクター化して楽しく話すことで、自分を責めずに、自分と困りごとを切り分けて考える練習となります。

問題を自分と切り離して自分の外部に設定することで解決する試みを『問題の外在化』といいます。自分が悪いのではなくて「のろのろかいじゅう」が出るからだと思えば、落ち着いて周りの人と問題を共有し、対応方法も考えやすくなります。

小学校段階から苦手や困っていることは悪いことではなく、困ったら誰かに話したり相談したりヘルプを出して、対応策を考えていく経験はとても大切です。一人で抱え込むと大変だけど、仲間と分かち合っ、研究を進めていくことで、多くの対応方法が見つかることでしょう。

楽しみながらアイデアを出し合う方法としては、「ブレインストーミング」がおすすめです。やり方は、簡単。

- 誰の意見も大事。どんな意見も OK。
- 「なるほど」「いいね」と受け止めよう。
- ただし危険、不快なもの NG。
- 時間を決めてできるだけたくさんのアイデアを出そう。

たくさんの対応方法を「必殺技カード」で貯めておけば、みんなの宝になるかもしれませんね。共通して支える最強カードを見つけても面白いかもしれません。

時には、子供たちの研究を参考に本人の努力に任せるだけでなく、周りの環境を整えることも大人側には求められます。「のろのろかいじゅう」は、もしかしたら「時間の延長」などの配慮や見通しを持って行動できるような「視覚支援」があれば、そわそわビームは発動しないかもしれません。

リフレーミングを試してみるのも面白いです。見方を変えて「のろのろかいじゅう」の良いところを探してみると、実は「のんびりしたい時には最高!」「ゆっくりしいて心が落ち着く」なんて愛すべきキャラの発見もあるかもしれませんね。

大人は研究の時は、あくまでも共同研究者です。教師、親、指導者という肩書きは一度傍に置き、一緒に研究を楽しむスタンスが重要です。大人も一緒に「自分のことを研究」し、子供とシェアするのも楽しいかもしれません。

そして、困っていることだけでなく、「好き、ワクワク、得意」の研究もして、仲間とシェアすると違った景色が見えるかもしれません。

自分研究のやり方は様々です。それぞれの場所で仲間たちと、オリジナルの自分研究を開発して見てください。