

# ほけんだより 特別号

令和8年3月19日  
板橋区立高島第三小学校  
校長 丸山 悦子

## 令和7年度 学校保健委員会 報告

令和8年2月20日に、学校保健委員会を開催しました。参加していただいた保護者の皆様、地域の皆様、ありがとうございました。当日のスクールカウンセラーの講話と質疑応答について、まとめました。

～スクールカウンセラー（大浦 由紀先生）の講話～

講演テーマ 「子どもの話を聴くコツと子どもに話を聴いてもらうコツ」



### ① 大浦先生の自己紹介

今までの臨床経験・保健機関・学校等での話。

大浦先生は、学生時代から音楽療法を学んでいて、音楽療法についてのお話も伺いました。

### ② 子どもの話を聴くコツ

大人は、自分の意図をもって子どもの話を聞くことが多い。

- ・話を早く終わらせたいと思っていると、相手は、自分は受け入れられていないのでは、さみしいな、とってしまう。
- ・注意すると、自分は認められていない、見張られているのではないかと、とってしまう。
- ・励まそうとすると、自分の失敗経験が強化されたり、自分は役に立たない人間なんだと、とってしまったりと、逆に話しにくくなってしまう。

☆子どもマインドの時は、まずは、話をただ聞いてほしい（共感）時

※子どもマインド（弱っている時やどうしたらよいか分からない時など）



#### ・状況を説明している時

「なるほどね」、「それで？」といった声かけをしながら、状況だけを聞き取ることが大切。

また、聞き取った状況を図に示すと自分の気づきにつながる。

#### ・感情や考えに対して

「確かにね」、「○○って思った（考えた）んだね」といった声かけをし、感情や表情などをイラストにするとよい。例えば、怒った顔のイラストだったら、目の角度や口の曲がり具合などを見る。イラストにすると、その時の感情の振り返りができることがある。

☆図やイラストを使って話すと、話のペースがゆっくりになり、お互いの話がわかりやすくなる、というメリットがある。

### ③ 自分の思いを伝える時のコツ

☆個々の入力システムに意識を向ける。

耳からの情報入力が得意なのか、目からの情報入力が得意なのか、(WISC が活用できる。) 短期集中型か、ゆっくり理解型か

一つのことを話す方が良いのか、関連付けて話すほうが良いのか

→子どもの特性に合わせた話し方をすると良い。

☆入力しやすい環境をリサーチ (家庭や学校の様子から)

周りに人がいる状況で話しをした方が良いのか、いない方が良いのか

父親が話す方が良いのか、母親が話す方が良いのか

向き合って話をする方が良いのか、並列に並んで話をする方が良いのか

→子どもにとって、話が入力しやすい環境を整える。

#### <質疑応答>

○楽しかった嬉しかった記憶より、嫌な事や辛い事の記憶が強く残ります。子どもにどのような声掛けをし、寄り添えば良いのでしょうか。

→子どもに不安な話をたくさん話させるのは良くない。不安な話を話す時間が長くない方がよい。聞き手が自分の経験を話すなど、途中でその子の話をとってあげるのも一つの方法である。

○思春期の中学生男子が口を聞いてくれません。どのように関わればよいですか。

→子供の推しや好きなスポーツ・ゲーム等の話だと比較的話をもっていけることがある。子どもの好きなものを調べて、一緒に話せるとよい。

○スマートフォンで、動画を長時間見てしまいます。どのような対策がありますか。

→見る時間を区切ることが大切です。上の学年 (中学生や高校生) に上がると、ずっとスマホを見続けてしまう、ということはそこまでないので、時間を増やしても良い。少し余裕をもった時間のペアレントコントロールができるとよい。

#### ～眼科校医への質問～



Q、タブレット学習や日々の勉強時間が増えて、私たちの世代よりも目を酷使しているように感じます。視力低下や悪化を少しでもやわらげるために、気を付ける点はありますか。

A、本やスマートフォンを見る時は、30 cm以上話して見ること。(20 cm未満は注意が必要。近視が進んでしまう。) 20分ごとに20秒以上の休憩をとって、遠くを見ること。また、暗い環境を避けることが大切。

屋外活動の時間を確保する。1日2時間が理想だが、少なくとも40分以上の屋外活動を取り入れるとよい。(バイオレットライトが近視の進行を抑制する効果がある。)