

船橋市立坪井小学校

# スクールカウンセラーだより

令和6年5月31日 第2号

船橋市スクールカウンセラー（以下、SC）の渡邊直司（公認心理師）です。船橋市の小学校には、SCが2名配置されております。坪井小学校には、着任してまだ2か月の渡邊のほか、昨年度より引き続き、千葉県の高田SCがおります。まずは1年間、よろしくお願いいたします。

「話す」の語源は、気持ちを「放す（離す）」ことだとする説があります。ご相談にいらっしゃった方々がお話をして帰ろうとするときに、わずかでも迷いや戸惑いがなくなり、「ホッとしました」とおっしゃってもらえるようなお手伝いができたらと考えています。



似顔絵（10年前…）



## 心理学で謎解き!? (第1回)

「ほめるのと叱るのって、どっちが効果的なのかな?」

学習心理学や教育心理学などの研究では、全般的にほめるほうが効果的であり、叱るほうは効果が限定的、もしくは、逆効果であるといわれています。にもかかわらず、ほめることより叱ることのほうが、効果を感じるのは、どうしてなのでしょう。

1つ目は、叱った後にはパフォーマンスが上がり、ほめた後にはパフォーマンスが下がるという「体験」を積み重ねるからです。これは当たり前ですが、じつは、叱ろうがほめようが、パフォーマンスが下がった次の回にはパフォーマンスが上がる確率が高く、反対に、パフォーマンスが上がった次の回にはパフォーマンスが下がる確率が高いのです。パフォーマンスが上下した原因は、このような統計学的な現象によるもの（これを「平均への回帰」といいます）であったり、ほかにも原因はたくさんあったはずなのですが、そこにたまたま「叱った」、「ほめた」という親自身が関与した行動がくっつくと、あたかもそれが原因であったかのように「錯覚」してしまうのです。

たとえば、野球でエラーをした選手に、監督がゲキを飛ばそうが飛ばすまいが、次もまたエラーをする確率は低いわけです。それなのに、その監督としては、ゲキを飛ばしたおかげでエラーをしなくなったと「体験」をすることで、その効果を実感してしまうわけです。このような「錯覚」は、スポーツやビジネスなどの場面では、体罰やハラスメントの原因ともなりうるたいへん危険なものです。

2つ目は、そもそも叱ることのほうが、ほめることよりもずっと簡単で、技術や労力を必要としないからです。だからこそ多用されてしまうともいえます。しかも、叱ることには重大な副作用があります。なぜなら、叱って育てるということは、すなわち、叱ることの正当性や有効性を、子どもに教

	効果	副作用	難易度
叱る	一時的あるいは逆効果	あり	かんたん
ほめる	効果あり	なし	むずかしい

えているのと同じだからです。叱られて育った子どもは、対人関係や状況をコントロールできる立場になったとき、皮肉にも、親から教えられたとおりに、叱ったり怒ったりしたくてたまらなくなってしまうかもしれません。そのような“負の連鎖は断ち切りたい”、あるいは、“むずかしいけれども、できれば子どもをほめて育てたい”、とお悩みの方がいらっしゃれば、ぜひともご相談ください。

## スクールカウンセリングってなに！？ Q&A



保護者です。どんな相談を受け付けていますか？

【回答】どの学校でも、「不登校」と「発達の問題」についての相談をよくお受けしますが、どのようなご相談内容であってもかまいません。

ただし、スクールカウンセリングは、原則として、子どもに関係することを中心に、お話をうかがいます。保護者の個人的な問題の相談については、それが子どもにまで影響を及ぼすという意味で、必ずしもタブーというわけではありませんが、どうしても子どもに焦点をあてた話の聴き方になってしまうことを、あらかじめご了承ください。なお、秘密は守られますので、ご安心ください（※健康や生命、犯罪にかかわる緊急事態などでは例外あり）。

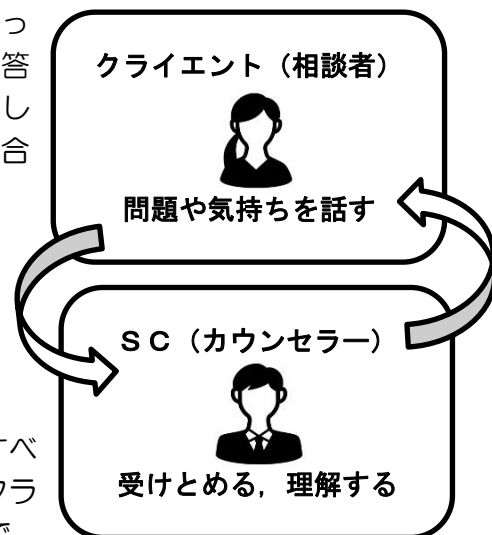


カウンセリングを受けたら、すぐに役に立ちますか？

【回答】ある問題に対して、早急に、明確な答えがほしい、といった方にとっては、期待はずれに終わってしまうかもしれません。カウンセリングでは、どちらかという、答えがはっきりしないもの、まとまらないもの、一つではないもの、あるいは、答えははっきりしているけれどまだ受け容れられないもの……などが、しばしばテーマになります。ですから、ある程度お時間が必要となる場合がございます。

SCも、もちろん早く答えを出してスッキリしたいですし、自分ならこうするという方法くらいは、なんとなく思い浮かびます。しかし、クライアントさん（相談者）が人知れず、長い間苦悩してきたことには、それなりの理由があり、そこになんらかの重要な意味や価値があるはずで、新しい何かを獲得するプロセスは、同時に、古きよき何かを喪失するプロセスでもあります。前を向くばかりがすべてではなく、「答えはクライアントさんの中にある」という姿勢で、クライアントさんが納得できるような答えを見つけられるようになるまで、アシストしたいと考えております。

ただし、クライアントさんの都合によっては、めったに来談することができない場合もあれば、とにかく知識だけがほしいというような場合もあるので、もちろんそのようなときには、ニーズに合わせて応じられるように努めます。

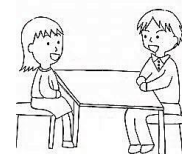


### ☆船橋市 SC（渡邊）の勤務予定日（木曜日）

6月 ⇒ 6日、13日、20日、27日  
7月 ⇒ 4日、11日、18日  
9月 ⇒ 5日、12日、19日、26日

### ☆千葉県 SC（高田）の勤務予定日（水曜日）

6月 ⇒ 5日、19日  
7月 ⇒ 10日  
9月 ⇒ 11日、25日



■勤務時間：（渡邊）9：45～16：30 （高田）9：30～16：30

※相談のご希望がございましたら、担任にお伝えするか、または、学校までお問い合わせください。

※この時間以外を希望する場合は、学校にご相談ください。できるだけ調整いたします。

■場 所：相談室。2階の職員室の向かいの放送室の入口からお入りください。