

# こころのやすらぎ



心理相談員  
大澤 八千代

今、多様化する社会の中で複雑なゆがみに苦しむ子どもがいます。

そこで、旧白田町出身で精神療法の権威である松本文男氏の著書から、小学校低学年から中学校の児童に多いウソをテーマに、ご家庭での取り組みを紹介します。

①自分に関心をもってもらいたい、認められたいという願望が強くて、親や友達にウソをついてしまう場合

知らないことを知っていると言ったり、自分の家にないものを友達にあると自慢したりするのがこれです。

人間はある程度認められなければ生きられない動物ですし、またそんな願いが成長に必要な一つの原動力にもなっています。

このような場合に家庭では、意識的に子どもと向き合う時間を多くしたり、子どもの長所を話題に出して認めたり、また子どもの立場を尊重し、その要求や願いをある程度受け入れたりすることによって、ウソが容易に解消されていきます。

自己顕示欲の強い子の場合にも当てはまります。

②過大な親の期待が誘因となりウソをついてしまう場合

子どもは無意識に親の期待や要求に応えようとして、ウソをついてしまいます。最近特に多く目立つケースです。

学校でできなかったことをできたと言ったり、テストの得点をごまかしたりするのがこれです。

結果ばかりを過大視し、一

喜一憂する親の姿勢や学歴偏重といわれる社会の風潮に、親が振り回されている。

これも現代が生み出した、子どもに向けられたゆがみといえましょう。

親の期待を裏切りたくないという、健全な我が子の深層心理に目を向け、理解してあげましょう。また過大な期待や、他の子との比較はしないで、我が子が楽しい学校生活を送ることを親の願いとするよう改めましょう。

こうすることで、子どもの学習能力もはるかによくになります。

③家庭のしつけが画一的でや厳しい場合

決まりを守らないと相当な叱責や仕置き報復につながる場合です。

自分の失敗をなかなか認めない強情といわれるような子ども、あるいはその場限りのウソを平気でつくごまかしの多い子どもがこれにあたります。

子どもの立場からすれば体罰などの不当行為から逃れるための生活技術として、ウソをつきます。

このような日々の暮らしを通じ、長い年月を経て体得した場合、性格に近い形で身につけていますので、先の心理的不適応状態とは異なり、簡単に矯正するわけにはいきません。

しかし、まずは厳しい叱責や報復という手段をやめ、問題を話し合うことから始めましょう。また家庭では和やかな雰囲気を作りだすよう努力しましょう。

子どもの心底にある恐怖感が薄くなるにつれ、やがてウソをつくことも少なくなっていくます。

## 心理相談室の

### 利用について

心理相談室では、教育にかかわる心理的な悩みの相談に応じます。

ご自身の学校での悩みや、お子さんについて心配なこと、学校での心配ごとをお気軽に相談ください。

### 相談日・相談時間

相談日：水曜日

相談時間：午後2時～5時

相談場所：心理相談室

相談料：無料

あらかじめ電話で相談日時を決めます。水曜日、午後2時～4時30分の間にお電話ください。

### 予約・問い合わせ先

エコールみやた生涯

学習係(32) 2770

または(32) 9100へお

かけいただき、心理相談室内線117番へ繋ぐようお願いください。

# 地震



9月1日は防災の日です。日本は地震が多く、どこにいても大きな地震にあう可能性があります。地震を防ぐことはできません。過去の教訓から、地震が起きたときにどのような行動をとれば良いか、どのような備えが必要なのか考えてみましょう。

## ①地震が起きたら…

地震は、自宅、職場、学校、外出中、睡眠中など様々な状況で発生します。どこにいても慌てず落ち着いて行動することが大切です。

### ●慌てて外に飛び出さない

地震が来たからといって慌てて外に飛び出さないようにしましょう。また地震の揺れは一度だけではありません。何度も余震が来ることも忘れないでください。揺れが落ち着いている間になるべく障害物のない安全な場所へ避難してください。

### ●落下物に注意

屋外は落下物が多く大変危険です。足元だけでなく、上にも注意を払ってください。

### ●慌てずゆっくり停車

車を運転中であれば、急停車はせず慌てずゆっくり停車するようにしましょう。エンジンを停止し、ラジオから情報を入手してください。避難の必要があれば車のキーは付けたまま、ドアはロックせず貴重品を持って徒歩で避難してください。車での避難は道路が混雑し消防活動などに支障をきたし、二次災害の発生の危険もあります。

### ●古い建物、ブロック塀等に注意

近くに古い建物やブロック塀などがあるときは近寄らないようにしてください。なるべくそのような場所は避けて避難してください。

### ●落ち着いて火の始末

調理中など火の使用中は、揺れている時に無理に消そうとせず、揺れがおさまったら落ち着いて消しましょう。

### ●エレベーターは使用しない

避難にエレベーターは使用せず、係員の指示に従ってください。もしエレベーターに乗っていたらすべての階のボタンを押し、止まった階の状況を確認し速やかにエレベーターから降りてください。

### ●みんなで協力

大規模災害では消防活動が間に合わず、消防車の到着が遅れることもあります。近所で協力し合い救護、救出活動、安否の確認などを行うことが大切です。

### ●正しい情報の入手

デマや噂に惑わされず、テレビやラジオから正しい情報を入手してください。また消防署、警察などは救急、救助活動に追われています。災害状況の問い合わせなどは、これらの活動に支障をきたすのでやめましょう。

## ②地震が起きる前に…

### ●整理整頓、家具には転倒防止

家の中は整理整頓し、家具や電化製品には転倒防止をしましょう。手間をかけなくても、雑誌などを家具の下に挟み、壁側に少し傾けておくだけでも転倒防止になります。また寝室には倒れやすい大型の家具などは置かないようにしましょう。

### ●自宅ではスリッパを履く習慣

地震が起きたら、家の中はもちろん外も割れたガラスなどが散乱し、はだしで避難することはできません。普段からスリッパを履く習慣を付けましょう。

### ●非常持ち出し袋などの準備

持ち出し品は最小限に抑え、動きやすいよう背負い式の袋などに入れておきましょう。

寝室には厚手の靴下、スリッパ、懐中電灯、携帯ラジオ、非常持ち出し袋などを置き、避難ができる準備をしておきましょう。

### ●お風呂の水を貯めておく

飲料水だけでなく、水は生活の必需品です。使用後の水はすぐに抜かず、次の日まで貯めておきましょう。また飲料水、食料なども3日間分は準備しておきましょう。

### ●災害伝言ダイヤルの活用

大きな災害が発生すると、被災地で安否を確認する電話が多くなり電話がつながりにくい状況になります。そのような状況では災害伝言ダイヤルが開設されます。日ごろから家族と災害伝言ダイヤルの活用についても話し合いをしましょう。

御代田  
消防署  
が  
みなさんへ

連絡先 佐久広域連合 御代田消防署(32)0119

