

今回のお悩み

受験でクラスが緊張ムード。 失敗した生徒にはどう接したらいい？

クラス全体で
リラクゼーション
エクササイズをし、
緊張に
立ち向かう！



Dr. 諸富の 元気になる! 悩み相談

【回答者】

諸富祥彦(もろとみよしひこ)先生:

明治大学文学部教授、臨床心理士、教育学博士。

全国の悩める教師のためのセルフヘルピングや

ネットワーキングを支援する“教師を支える会”代表。

<http://morotomi.net/>

受験でガチガチになるのは、当たり前のこと。むしろ、ここで緊張しなかったら、いつするの?というくらい重要な人生の山場です。発達心理学の見地からは、「緊張」や「失敗」も一つの発達課題をクリアするために必要なプロセスです。「壁を乗り越える力」とか「失敗から立ち直る力」を身につける機会です。心理学ではこの力を「レジリエンス」と言います。この力の獲得のためには、緊張や失敗は重要な経験となります。せっかくの成長の機会を奪わないように、そっと見守っていきましょう。

受験に失敗して落ち込んでいる生徒とは、まず、悔しさを共有する。「辛いよな」「悔しいよな」と。その上で、「あなたにとって一番良いところに受かるようになっていと思うよ」と言葉をかけて、現実を前向きに受け入れられるように促すことも必要でしょう。いわゆる不本意入学でせっかくの大学生活を無駄にしないためにも、受かった大学の意味を考えられるようにできるといいと思います。

クラス全体での緊張感をほぐすために、リ

ラクゼーションのエクササイズをするのもいいでしょう。3つご紹介します。一つめは、同性同士二人一組になって、肩叩きやマッサージのしあいっこ。全員で体を動かすことが大事です。二つめは、教師がリードしながら、クラス全体で深い呼吸法を行う。まずは、良いものを自分の中に取り込むようなイメージで、ゆっくり1・2・3・4・5と数えながら息を吸い、次に体中にたまったものをすべて大地に戻していくイメージで、ゆっくり1・2・3・4・5と数えながら息を吐く。三つめは、筋弛緩法。これも教師がリードし、全員で全身にグーッと力を入れ20秒数え、一気にダラ〜と力を抜き30秒数えます。

これらのエクササイズはいずれもシンプルですが、教師がリードしながらクラス全体で行うと一体感を得ることができ、見守られているという安心感も伝わります。雰囲気ガラッと変わることもあります。大切なのは、学級の中に「安心感」を育てること。ぜひ、試してみてください。