

はじめに

私は、スクールカウンセラーとして、一九九五年から五〇校以上の学校で活動してきました。その中で、さまざまなお子ともたちにかかわって支援してきました。

スクールカウンセラーは、週に一日程度学校で活動することが通常ですが、学校は毎日、多くの大人と子どもがかかわり合う生活の場です。それを意識すると、学校という場の中では、スクールカウンセラーはきわめて小さな存在だと痛感させられます。小さな存在ではありますが、子どもたちをサポートするためにできることを考えて、「小さな工夫」を重ねてきました。

前著『一瞬で良い変化を起こす 10秒・30秒・3分カウンセリナーすべての教師とスクールカウンセラーのために』（ほんの森出版）では、「ごく短い時間でできる」小さな工夫を提供しました。10秒、30秒、3分という短い時間だからこそできる支援があると考えています。そして本書では、時間の制限から自由になって（とは言っても小さな工夫ですので、基本的にその瞬間瞬間にできるようなものばかりです）、選りすぐりの五〇の工夫を集めてみました。

スクールカウンセラーの方にはもちろん、学校の先生方や、子どもたちにかかわるすべての方に参考にしていただける内容になっていると思います。シリーズ本として、前著と一緒に読みいただけますと幸いです。

こういった経緯がある本書は、いわば「わが家の手間なし簡単おかずレシピ！ ベスト50」というような本です。理論や技法の教科書ではなく、毎日の（学校）生活の中でちょっと役立つ工夫を紹介しています。つまり、「煮物は本来、こんなふうにつくるものですよ」というレシピではなく、「こうやってつくと、（それなりに）おいしい煮物が簡単にできますよ」という提案です。

「こんなやり方があったんだ」「こんなふうにやってみたい」といった感想を持っていただけなら大変ありがたいです。もちろん、「わが家のおかずのほうがもっと手間なしで、おいしいと思うなあ」という感想を持っていただくのも大変うれしいですし、その手間なしレシピを教えていただけたら、もっとうれしいです。

料理は、本来、レストランのものではなく、家庭のものだと思います。たまには、レストランで食べる料理もおいしいのですが、毎日の家で食べる食事が成長と健康を支えています。子どもへの支援も同じだと思います。専門機関のカウンセリングも子どもに役立つのですが、子どもの生活の場である学校の中で行われている支援やカウンセリングこそ、子どもの成長と健康を支えているのです。

なお、本書の事例はすべて、直接的・間接的にかかわりのあった事例から創作したものです。かかわり方の工夫について理解していただけるように、各事例の特徴をわかりやすく表現しております。本書の焦点は、個別の事例に言及するものではなく、かかわり方の工夫にあります。

この「わが家の手間なしレシピ」がお役に立って、皆さまのレシピが磨かれたり、レパートリーが増えたりすると、この上なくうれしいです。

二〇一九年三月

半田 一郎