

「子供の心のメンテナンス」

◇◇◇◇◇

最近では、一人親の家庭が増えてきていて、親が働いているので、ゆっくり親と話ができないとか、家で落ちつけないといった家庭の事情から、ストレスを抱えたり悩んだりしている子供達が多いそうです。

そのような場合に、子供たちはどのように考えて、その気持ちに対応しているのでしょうか？

お子さんとそのご家族を対象としてカウンセリングをされている小林カウンセラー（千葉県）に子供の心のメンテナンスについてお聞きしました。

◇◇◇◇◇

—小・中学生というのは、どのような悩みを持っているのですか？

小学生の高学年から中学生位になると、友達関係のトラブルが多いと思います。小学生の低学年位だと、悩みは抱えているかもしれないですが、まだ悩みについてハッキリと自覚していないことが多いと思います。

それから、最近、一人親の家庭が増えてきていて、親御さんが働いているので、親とゆっくり話ができないとか、家で落ちつけないといった家庭の事情から、ストレスを抱えたり悩んだりしている子供達が多いように感じています。



—そういった悩みを抱えている小学校高学年～中学生の子供が一人でのメンテナンスのようなことをすることは難しいですか？

そうですね。そういうことは、普段学校でも教わらないと思いますので、どういうことをすればいいのかわからないと思います。

ですから、「心のメンテナンスをしたほうがいい」とか、「ストレス解消法を何か見つけてほしい」と言うだけでは、難しいと思います。ただ、小学校高学年位からだと、ストレスが溜まってイライラした時や落ち込んだりした時などに、自分で簡単にできるリラクゼーションの方法がいくつかあります。

そういった心のメンテナンスの方法を知っておくことで、実際に困った場面になった時に、「あつ、そ

うだ。アレやってみよう」と思い出してやってみることもできますよね。ですから、まずは心のメンテナンスの方法を学んでおいてほしいと思っています。

—その心のメンテナンスの方法というのは、どのようなものですか？

私が子供達と接していてよく紹介するのが、『自律訓練法』というものです。これは、呼吸法と自己暗示のようなものを一緒に取り入れたリラクゼーションの方法です。

イライラしたり、落ちつかなくなったりした状態の時に、まず呼吸を整えていき、自己暗示をかけて、落ちついた状態へ持っていくきます。

何段階か手順があるので、慣れるまでに時間がかかるかもしれませんが、比較的簡単にできる方法だと思います。

行う時には、騒がしくなく、リラックスできる場所で、座った姿勢が横になった状態で、目をつむって、自己暗示をかけながら、呼吸を整えていきます。

まずは、気分が落ちついている普段の状態の時に、一度試してもらおうといいと思います。そうすると、「ああ、なるほど。こういう感じなんだ」ということが分かると思います。



—そういうことは学校でも行える
—といいですね。

集団の生徒に対して、リラクゼーション法のひとつとして自律訓練法のやり方についてお話することもありますし、学校の先生方に、やり方をプリントして細かい手順などを紹介することもあります。

自律訓練法を先生方に実際にやってみてもらくと、生徒により伝わりやすくなると思います。ですので、先生方にもぜひ試してほしいですね。

—家庭で、心のメンテナンス、リラクゼーションする方法はありますか？

今は、なかなか親と一緒にするという時間はとれないかな、と感じますが、やはり会話を増やして欲しいと思います。

例えば、一人親で働いているとすると、子供は学校から帰ったら、一人で留守番をします。親が仕事から帰ってきて、遅い時間であれば子供は寝ていると思いますし、親も疲れていればすぐに眠ってしまいます。そうすると、会話をする時間はほとんどなかったり、できたとしても、ほんの少しの時間しかできない可能性が高いと思います。このような家庭は増えてきているように思います。

子供は、今日学校でこんなことがあった、あんなことがあったということ話をすることで、気持ちが整理できたりすることが多いんですね。

でも、話す時間がないので、自分で整理しないといけない状況になっていくんです。

子供は、特に悩みがなくても、普段から「こういうことがあった」という何気ないことでも口に出して話すことで心の中が整理できたり、癒されたりします。

ですから、親御さんには、その手になってほしいと思います。それは、お母さんでなくてはいけなくて、お父さんでも、お祖父ちゃんやお祖母ちゃんでもいいんです。



とにかく、家庭の中で会話をすることが大事です。

そして、親御さんの方は、特に言葉を返したりしなくていいので、ただしっかりと耳を傾けて聞いてあげてほしいと思います。

子供は、耳を傾けて聴いてもらえるだけで、話をしながら自分でメンテナンスしていくことができるんです。

—親子の会話だと、「ああしてはいけない」「こうじゃないか」と言ってしまうこともあると思いますが、その時に親が注意しなくてはいけないことはどんなことですか？

そうですね、どうしても言ってしまうがちですよ。

確かに親は人生経験豊富なので、その経験の中から言えることも沢山あると思いますが、まずは、子供がどういふふうを考えているかということをお聴いてあげてください。

いくら親子でも、一人ひとり違う人間です。極端にいうと、価値感やモノの見方も全然違ったりすることもあるんです。

ですから、親が「それは違うよ」「こうしなきゃいけないだよ」と言うことは、親の価値観やモノの見た目を子供に押しつけていることになってしまっていると思います。

子供が話している時には、子供がそういう出来事に対してどう感じたのかということをしつかりと

話させてあげてください。

そして、子供はこういう価値観、モノの見方をしているんだなというのを、「それは違うよ」という言葉を挟まずに聴いてあげるということが、子供の心の成長のためにも大事な事だと思っています。

—親がどうしても言いたくなる時には、**どういうことを注意するとい**いでしょか？

そういう時には、「世間一般的に、みんなが思っているんだよ」という言い方ではなくて、親御さんは、「私は、こういうふうに思っているよ」と伝えてほしいですね。

『私』は、そうは思わないとか、『私』だったらかこうすると思う、という伝え方ですよ。

「あなたのやり方が間違っている」と言うのではなくて、「あなたはそう思うんだね。でも、私は、こう思うよ」というふうに伝えることが大事だと思います。

子供の考えを否定したり、批判したりして、その考えを修正させるという意図を持って話すのではなく、子供の考え方を尊重しながら親自身の考えも率直に伝えるという姿勢が大切です。

—そういう風にしていくと、**子供も親の話すことを聞くようになるのですか？**

そうですね、やはり自分が否定されたと感じると、子供はその後なかなか何を言っても、話す意欲がなくなってしまうですよ。

ですから、子供が思っていることや感じたことを否定しないで、ただ聴いてあげるといふ環境を作ることが大事だと思います。

それに、そういうふうには聴いてほしいが、親としても楽だと思いません。

いちいち「それは違う」とカチンとしながら聴くのではなくて、「なるほどね」と聴いていくんです。そのほうが、子供も話しやすくなると思いますよ。

—**子供との会話の中で言っていない言葉のようなものはありますか？**

そうですね、「こうでなければいけない」とか、「こうすべきだ」という言葉は、子供にとっては、プレッシャーになってしまうことが多いように思います。

そして、親のことが大好きで、迷惑をかけたくないと思っている子供ほど、そういう言葉に縛られてしまう傾向が強いようです。

中には、親の言う通りにできなかつたことで、「自分は駄目な人間だ」とか、「親が言うような人間になれないんだったら、いないほうがいいんだ」と極端に思ってしまう子供もいるんですね。

ですから、親としては、〇〇すべきだとか、〇〇であるべきだという言い回しは避けたほうがいいと思います。

子供にとって好ましい表現というのは、例えば「こうなったらいいね」という言い回しでしょうか。

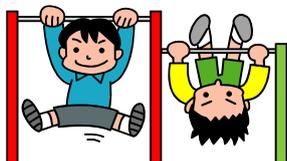
そうであれば、子供も、「完璧でなくても、それに近づければいいんだな」ということが理解できると思います。

—よく「普通は」とか、誰かと比較してしまうこともあると思うのですが、**そう言ってしまうと子供はどう思うでしょうか？**

子供は、他人に言われるより、親に他の子と比較されることが、一番傷つきます。

家庭によって、教育方針や子育てに対する考え方も全く違いますし、子供の成長具合も違い、個人差もあります。

ですから、他の子と比較するといふことはしないで、わが子が小さい頃からどんなふうになってきたのかを見てあげて、判断してほしいと思います。



「子供が悩んでいる時というのは、何かサインのようなものは出しているのですか？」

不登校の傾向になるとか、自傷行為をして学校で見つかるといったことがあります。



また、何かちよつとした問題行動を起こすことで、親に気づいてほしいというサインを出す子供もいます。

お母さんやお父さんが、ちゃんと自分のことを見てくれているのかどうか、問題行動（飲酒や喫煙といった行為も含めて）を起こして試しているというか、「気づいて」という心のサインを送っているとも言えると思います。



「カウンセリングルームには、どのような時に来られる方が多いように思いますか？」

「子供がこういう状態なので、何とかならないか」ということで相談に来られるお母さんが多いように思います。

お母さんは、子供のことで相談に来ているので、自分の問題や悩みではないと思われることが多いのですが、話を聞いていくと、一番困っているのは、お母さん自身だということが見えてきます。

お母さんは、子供の様子を見ていて、「子供が困っているだろう」と思っているのですが、子供の方は、そんなに困っていないということがよくあります。

この、本人が困っていないことにお母さんが気づけない、というのも、普段から家庭の中で会話をする機会や時間が十分取れていない、ということが少なからず影響しているように思います。

子供のことが心配だという時に

は、今本当に困っているのは誰なのか、ということを見つめてみていただけたらと思います。

そのことに気づくだけでも気持ち落ちついてきますし、お母さんが落ちつくつくと、子供にも伝わり、家庭全体が落ちついていくと思います。

ですから、子供がカウンセリングに対して積極的でない場合には、無理に勧めるのではなく、まずはお母さんご自身が積極的に受けるようにしていただけたらと思います。お母さんが元気になれば、子供も必ず元気になるものです。

「例えば、カウンセリングを普段から利用してみると、どんな効果があると思いますか？」

日常生活を過ごしていると、悩みというのは一つや二つだけではなくて色々できると思います。

そして、いろんな悩みが重なってきて、自分でも無意識のうちに、ちよつとしたことでイライラしたり、喧嘩しやすくなったり、何てことはない言葉にカチンとくる、というこ

とがあると思うんですね。

その時に、「何で最近、イライラしてしまうんだろう」ということが自覚できていけばいいのですが、大概は自覚できていないと思います。そういった時に、カウンセラーを目の前にしてちよつと心の中を整理してみると、どういうことが自分をイライラさせているのだろうかということが分かってきます。

「あつ、これが最近の悩みの種だった」とか、「あの出来事が尾を引いているなあ」といったことを言葉にして外に出してから、もう一度整理して心の中にしまっていくみます。例えていうなら、洋服をきれいに畳んで、種類ごとにタンスのそれぞれの場所に入れるという感じでしょうか。

そうして心の中にも引き出しを作って、「じゃあこの悩みはこっち、これはとりあえずこっち」というふうに整理することで、悩みを持ちながらも、気持ちに余裕が出てきたりすることもあります。



心理カウンセラー

小林 晶子（千葉県君津市）

スクールカウンセリング well-Being

http://homepage2.nifty.com/well_being72/

（詳細情報）



そんな、心のリフレッシュをしてまた日常に戻る、という心のメンテナンスのための場所として、カウンセリングを気軽に使ってもらいたいという思いはありますね。

「カウンセリングは今後どのように使われていったらいいと思いますか？」
悩みや問題を抱えている時は、もちろん来ていただきたいですが、問題がなくても、今の自分の心の中を整理するために、カウンセリングを活用してもらいたいです。

今、心療内科や精神科の比較的大きなところや総合病院では、専任のカウンセラーがいて、薬の処方その他に、カウンセリングも1時間程度やってももらえるところもあります。個人のクリニック等では、薬の処方をされて終わり、というところがほとんどのように思います。

お薬の処方だけではなく、お話を聴いてもらう時間はとても大切だと思いますので、当ルームでは主治医の許可が前提になりますが、主となる、かかりつけの医療機関と並行した補助的な位置づけとしてもぜひ活用してほしいと思っています。

また、当ルームでは、必要だと判断した場合には、近隣の心療内科や精神科の情報提供もしています。いきなり心療内科や精神科を受

診することに抵抗が大きい方も多いと思いますので、まずはカウンセリングを窓口として、自分が心療内科や精神科を受診したほうがいいのかどうか、カウンセラーに見立ててもらおうというのも、ひとつの上手な活用法だと思います。

（注）本文は、小林カウンセラーへのインタビュー内容です。（2009年8月）

スクールカウンセリング well-Being

