

相談室だより



2020年 さつき号

スクールカウンセラー 星智子

長いトンネルの中、今どこを歩いているのか見当がつかないような状態が続いていましたが、どうやら世の中が少しずつですが動き始め、出口が見えてきそうですね。しかし、社会全体が混乱を来したので、まだ、まだ、ほっと安心する日が来るには時間がかかりそうです。私の気分はまだ、出口の見えないトンネルの中を歩いている感じです。皆様はどうでしょうか。お変わりなくお元気でお過ごしでしょうか？

『新しい生活様式』の模索が始まっています。中には先人達が築き上げてきた文化や伝統までもが変わりつつあり、又、大きな会社が倒産したりと、混乱や不安が続いています。今の時代の流れや変化に目を離すことはできませんね。そんな中でも、親子の絆とか親子の愛情だけは変わることがないように、今こそ、親子の関係が大事にされることを願っています。

さて、前号でお話した子どもへの対応の中で『子どもを受け入れ、認め、共感し…』という一文を挙げましたが、今号ではその辺を、もう少し詳しく、例を挙げて説明します。多少でも参考になれば嬉しいです。

(例1)【子どもが宿題をやらないので親が心配して困っている】状況

- ・ 親が宿題をやるように促しています。すると子どもは『……』

① 何言っているの。懲らせばかりで、勉強なんか一つもしてないじゃない。

② そうだったのね。ごめん、ごめん。ちゃんと考えていたんだね。安心したよ。

やろうとしてたのに、いつもお母さんはうるさいんだよ。

(例2)【いつも子どもは体調不良を訴えるので親が心配して困っている】状況

- ・ 親が子どもに指示をすると、体調不良を訴える子ども…

① いっつもあなたはそうやって逃げるんだから。ずるいよ！

② 今日はどこが痛む？1~5の痛みのレベルで言うところのどのくらいの痛みかな？あまり痛みが引かないようなら病院に行ってみようかね。

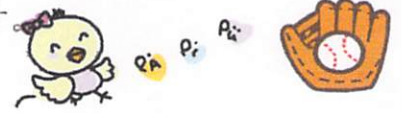
あ～お腹が痛い！何もできない。



親と子どもが感情のキャッチボールをしています。母親の対応は、2種類示しましたが、どちらが正しいか？間違いか？ということではありません。親の受け止め方によって、その次の子どもの反応は全く違います。子どもが『怒られた』『分かってくれない』とを感じるか、『あ、信頼してくれた』『分かってくれた』とを感じるか、それを想像することが大事になります。

会話のキャッチボールは、子どもが赤いボールを親に投げたら、赤いボールのまま、キャッチ（受け止める）するイメージです。

さぼったり、逃げたりという『好ましくない行動』は叱りたいし正したいと思うことは当然のことです。しかし、まずは『否定』から入らず（否定とは赤いボールを黒いボールとしてキャッチ）子どもが発信した感情の言葉をそのまま受け止めます。その方が子どもに、『親から信頼され期待されている』とか、『心配してくれている』ということが伝わりやすいのです。



時に激しい言葉が親に向くこともあるでしょう。それでも、まずは激しい感情を受け止めます。子どもの言っていることが間違っていたとしても、「あなたはそう考えているのね。」「あなたはそう感じていたのね。」など、一旦は受け入れ、否定をしません。その後、親としての考えを伝えます。このような親子の感情のやり取りを続けていると、困った時に子どもは安心して、親に相談できるようになります。『どうせ否定される』と思うと、親に相談しにくいですよ。

しかし、子どものあまりにも過激な言動の場合は、立ち向かわず、意識的に無視をするという方法があります。親は感情のままに（ヒステリックに）動いてではなく、意識して無視をするのです。これは冷静な態度です。親が反応をしないと分かると、こうした態度は徐々に減少していきます。時間をおいてから話し合いをしましょう。

常に、こんなやり取りは上手くは行かないかもしれませんが（私も苦労してます!）、頭の中にちょっと記憶しておいて時々、思い出してくださると嬉しいです。



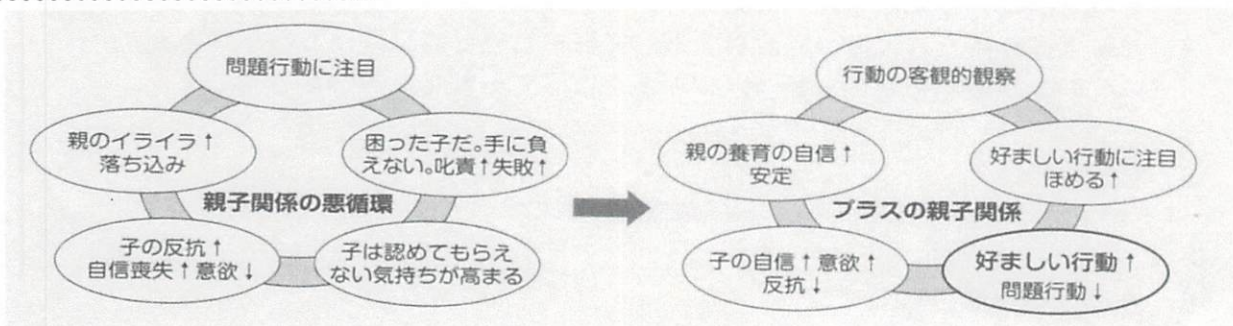
『好ましい行動』を増やしていくためには、親子で話し合いをしながらルールを作る方法や、できたことをほめる方法などがあります。

子どもが小さい時には、頭をなでたり、親の膝の上に座らせたり、スキンシップをすることで、簡単にほめることができていたのではないのでしょうか。成長とともに、親とのスキンシップは難しくなります。照れくさい感じがあるのでしょうか。『簡単にはいい顔見せないよ』と言わんばかりに、親を拒否します。これは、とても健康的な成長ぶりです。自立するための準備期間なので、大抵、親は煙たがれます。一時的なものなのですが、親にしてみれば、辛いし、不安だし、長く感じることでしょう。親にとっては試練の時期とも言えるかもしれません。以下、簡単に対応の仕方をまとめましたので参考にしてください。

○ルールを作る方法

- ・親子で向き合って、静かに話し合う。（テレビの音は消す、スマホは手に持たない。など。）
- ・基本、ルールは単純でわかりやすく、具体的な方が長続きする。
- ・今の子どもの状態を見て、過度な要求になっていないかを、よく検討し話し合う。
- ・ルールが守れなかった時のことも話し合う。
- ・決まったことは紙に書く。どのくらいの期間を実施するかも書いておく。
- ・1週間はお試し期間として実施する。その後、修正が必要であれば修正して実行へ！

○できたことをほめる方法（ペアレント・トレーニング岩崎氏著参照）



いつもと違う子どもの様子や、対応に困っていることなどがありましたら、是非、カウンセラーまでご相談ください。学校にご連絡いただく、相談方法や日時についてお伝え致します。

