

# 子どもと家族と学校と

⑫

## 『安心してカウンセリングを受けるには！』

CON カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

### 相談をお受けできない事情

「うちの息子、調子が悪いので中島さんのところでカウンセリングしてやってくれないませんか」

仕事関係の仲間から依頼があった。

息子さんが、学校生活をうまく過ごせなくて、家にいるという。

かなり困っておられることが話しぶりから伝わってきた。なんとかできないかと思いながら話をきき続けていると、子どもさんとよく話し合いをして状況についてもくわしく理解されている様子がわかってきた。

「それは心配な状態です。相談に行かれるのがよいと思いますよ。大変残念なのですが、私のところでは知り合いの方の子どもさんの相談はお受けしたくても、できないのです。それは、相談内容に対して、冷静に判断ができず、個人的な感情がからんでしまうからです。なので、よければ、私が信頼している専門家を紹介しますが、どうされますか？」

こんな説明をゆっくりとしていく。

私に対して信頼を寄せて、話をしてくださったにもかかわらず、引き受けられないと伝えるのは、申し訳ないと思う。

しかし、

『ここで相談を引き受けてしまうと、かえって迷惑をかける。フェアな立場で説明しなければならない』

と、言いきかせる。

一般的には、何か困った状態になったとき、サポートの専門家が身近にいて、しかもよく知っている人だと、相談依頼をしやすい。

が、相談内容によっては、知り合いだからこそ、逆にマイナスも出てくる。

たとえば、あなたの息子さんの状態は、○○の可能性がありますが、なので、△△してみましようと、専門家としてある判断をして、その情報を伝えるとすれば、お互いにさまざまな感情が揺れ動くことになる。

共感することは大いにできても、リーダーシップを発揮するときや、何かの決断をするときに妨げとなるため、家族支援心理カウンセラーは、友人や親族のカウンセリングは引き受けられない。

今回は、安心してカウンセリングを受けるためにどのようなポイントがあるのか、考えてみたい。

## うちの子が不登校？戸惑う親

子どもが学校を休んでいる。

微熱があり、風邪による欠席だと思っ  
ていても、欠席日数が重なっていくにつ  
れ、本当に風邪なのかと疑問がでてくる。

もしかして怠けているのか？それとも  
誰かにいじめられているのか？それとも  
精神的な病気なのか？とあれこれ思いめ  
ぐらす。

子どもの様子をじっくりとみていくう  
ちに、学校に行けない状態＝不登校かも  
しれないと考え、適切な情報を得たいと  
思い、インターネットで情報を集める。

誰もがよくとる行動だ。

情報集めをしつつ、少しずつ現状を受  
け入れていき、なんでうちの子に限って  
こうなったのだろうと関心が過去に向い  
ていく。

中には、お父さんが◇◇だから子ども  
がこうなったのだとか、おばあさんが孫  
を◇◇するからこうなったと、家族内に  
問題が飛び火したりすることもある。

子どもの問題にどう対応するのが良い  
のかと家族は大きな影響を受け戸惑う。

## 相談先の見つけ方

では、子どものことで、不登校など何  
か困った状況にあるとき、どこの誰に相  
談に行けばよいのだろうか。

おすすめは、学校関係者や医療関係者  
など、現在、直接子どもにかかわってい  
て、子どもの様子を少しでも知っている  
人から紹介をしてもらうことだ。

子どものことを理解している担任、学

年の先生や、家庭医が適任だろう。

学校によれば、スクールカウンセラー  
やスクールソーシャルワーカーが専任で、  
常駐しているところがあり、学校内の専  
門家を紹介される。常駐していない場合  
は、心理療法の専門家と連携しているこ  
とがあるので、地域のネットワークのな  
かからカウンセラーを紹介しているところ  
が多い。

## 避けるべき相談スタイル

ここで、注意をひとつ。

おすすめではない相談スタイルもある  
ので記しておきたい。

近頃は、カウンセリングや心理療法に  
関心が集まり、カウンセリングを勉強し  
ている人がいる。

しかし、カウンセリングを学んでいる  
人と、カウンセリングを仕事にしている  
人とのあいだには大きなへだたりがある。

専門家ではない、勉強中の大学院生な  
どに相談をするのは控えること、さらに  
学校の先生は教育のプロであっても、ヒ  
ューマンサポートのプロではないので、  
必ず、専門家に相談をすることが大切な  
ポイントとなる。

また、最近は、インターネットで検索  
をして選び出し、いろいろ比較しながら  
読んでみると、書かれている内容に納得  
して、行ってみたいと思うことがあるか  
もしれない。

ただ、子どもの相談に関して言えば、  
いま通っている学校や医師による紹介先  
に通うことが適していると考えている。

多くの学校では、過去に児童生徒のさ  
まざまな問題に対して、関係する相談機

関と協力して対応にあたるという経験をしてきている。

学校と相談機関、さら家族が協力して子どもの問題解決を支えていくためには、連携しやすいところの方が効果的と考えるためである。

子どものことで困った場合は、学校関係者、医療関係者にまず事情を話し、子どもの様子を知っている人から紹介してもらうことをすすめたい。

### 法に触れる問題行動

子どもの問題行動で困っているときになかでも他者に何か迷惑をかけてしまうような行動があるときは、注意が必要だ。

法に触れるような行動の可能性がある場合は、カウンセリングや心理療法よりも、各地域にある公的な相談機関に行き、適切な指導をうける必要があるかもしれない。地域の規模によって相談窓口は異なるが、児童相談所などが相談機関にあたる。

たとえば、ライターを使用して火遊びを繰り返し、庭で紙を大量に燃やしていることが日常的にあり、近所でボヤ騒ぎあった。どうもわが子がかかわっているかもしれないようなとき、とくに子どもが18歳未満の場合は、児童相談所に行き相談することが望ましい。

また何かの事件に巻き込まれて、被害者になっている可能性のある場合も同様だ。

このあたりの判断は慎重に行う必要があるが、カウンセリングや心理療法がすべてにおいて適切であるとは限らないことを付け加えたい。

### 医療機関が適している状態

子どもの様子がいままでとは異なり、話しのやりとりがうまくできなくなるごとくまれにある。

たとえば、つじつまが合わないようなことを口走ったり、決してあり得ないことを言い始めたりする。常にそのような状態にあるのではなく、あることがらに対しては、極端に変わった言動が増え、現実から大きくはなれている。そのような場合は、医療機関、神経科や精神科などに行くことが適している。

本人が受診できないような場合は、まずは、親が行き、子どもの状況を説明して、担当医と治療方針を話し合い、たとえばまずは投薬治療を開始することが先だと考えられることもある。

治療を継続して子どもの様子に一定の落ちつきがみられたあと、心理治療が有効の時期であると判断されると、医療機関での治療と並行してカウンセリングを行うことになる。

カウンセリングには、適切な時期も存在する。

### 相談に行きはじめてたら一か所で

相談機関にかかることになったら、改めて大切なポイントがある。

それは、相談がスタートしたら別の相談機関には行かず、必ず一か所に絞ることだ。

現実には、

「いろいろな人の意見をききたい、より適切な対応を教えてほしい」

という思いから、同時に複数の相談機関を掛け持ちする家族がおられる。

できるだけ早く解決したいので、いろいろ試してみたいとの気持ちは理解できなくはない。が、各相談機関による問題解決の目的は同じでも、そこに至るまでのプロセスが同一ではなくさまざまなやり方がある。

まるで漢方薬と市販薬とサプリを同時に服用するようなものだたとえと、おわかりいただけるだろうか。

同時に多機関にかかることは、逆効果となり、子どもの状態改善のために何が適しているのかわからなくなってしまふ。それぞれの相談機関から、多くのことを示唆され、混乱し、子どもにしわ寄せがいつてはいけない。

そのためにも相談先を一つに絞り、土台作りをしっかりとカウンセリングを受けることが大原則だ。

## カウンセリングは敷居が高い

講義をしている大学で学生さんから「中島先生のカウンセリング受けてみたいので申し込みはどうしたら良いですか」

そうたずねられると、受講している学生さんのカウンセリングはできないこと、深刻に困っている状態ならば、学内の学生相談室を利用するように話している。

もちろん、立ち話程度ですむ相談内容なら、その場で話し合いをするけれど、個人的に深刻な問題については引き受けられないので、

「相談に行って体験するのもひとつの勉強だよ、クライアントさんの立場になっ

て初めて、わかることもあるよ」

と言葉を添えている。

実際に申し込んで、相談室に行くケースは少ないようだ。

## まとめ

カウンセリングに行くということは、弱い人だからカウンセリングが必要だというイメージがありどうしても敷居が高くなっている。

だからこそ、身近に専門家がいたら、つい相談をしたくなるが、本来カウンセリングがうまく進むにはいろいろな要件が含まれるものである。

適切な相談先といえば、現在、属しているネットワークの相談機関に行くことがもっとも効果が期待でき、安心できるカウンセリングだと考えている。

子どもについて

安心できるカウンセリングは

- ①学校や医療機関から紹介してもらう
- ②専門家に相談をする
- ③相談先は一カ所に絞る