

子どもと家族と学校と ⑬

『きっとよいことがあるよ式 子どもへのことばかけ』

CON（こん）カウンセリングオフィス中島

中島 弘美

不登校状態、問題行動、情緒不安定、摂食障害、強迫性障害、不安神経症などさまざまなしんどさを抱えた子どもが学校や医療機関で紹介されてカウンセリングにやってくる。

中学生、高校生や大学生、そして小学生の姿もある。

低学年の子どものカウンセリングは限界があるという考え方もあるが、年齢にかかわらず、親と同席の家族面接をして生活のようすをうかがっている。

早くしなさい！

「早く起きなさい！いま、何時だと思っているの！遅刻するよ」

子どものいる家庭では、毎朝、このような親の声が飛び交っているのではないだろうか。

「うちの子はいうことをきかないし、勉強もしないし、いつまでもゲームをしているし、お風呂だって何回言っても入らない」

困っている話がつぎつぎと出てくる。

子どもが、親の思い通りに行動するわけではないとわかっているものの、ぐずぐずしている様子を目の当たりにすると、いい加減にしなさいよ！と、大きな声が

家中に響く。

「起きなさい」と「早く起きなさい」とは、期待する行動は同じことを意味するが、「早く」ということばが加わると、せかされて、いらだっている印象を受ける。

それでは、子どもがナーバスになっているとき、どんな点に気をつけるとよいのか、今回は子どもに伝えるときの、こちよことばかけについて、すこし考えてみたい。

親のことばかけは？

子どもの問題で、カウンセリングに来られる家族は、家族全員、両親だけ、あるいは、母親のみで来所される。

面接では、親の焦りから子どもにきつく言ってしまうという反省の声がたびたびある。

よくないことはわかっているけれど、見ていると腹立たしくなり、どなっていることが多く、実際どうしたことばを使って子どもに伝えているか、意識している親は少ない。

子どもの気になる行動に注目するだけでなく、親がどんなことばかけをしているのか、少しずつ確認をしていくと、親

の対応パターンが見えてくる。

登校前は命令口調

早く起きなさい。早くご飯食べてしまいなさい。まだ着替えてないの！顔を洗いなさい。

登校前の準備は、子どもをせかす言い方になりがちだ。遅刻しないように送り出すために、早くしなさいの指示ことばが繰り返される。命令口調だ。

いわれっぱなしの子どもは、お母さんの機嫌が悪くて怒っているから〇〇をしよう、お父さんがこれ以上どならないように〇〇しようという動機で行動しているかもしれない。

そのときその場では、いうことを聞かなくてもいいが、子どものために役立っているかどうかは疑問だ。

〇〇しないと口口は禁止！は有効か

あまりにもいうことを聞かない場合に、親がよく口にする言い方がある。

ここで例をあげて考えてみよう。

子どもが学校から帰って来て、時間があるにもかかわらず、宿題をしようとしていない場合。

A「早く宿題をしなさい！やらなかったらおやつはなしよ！聞いているの！」

と、高いトーンでがなりたてる。

〇〇しないと□□はなし、禁止

という言い方だ。

やらないという行動が結果として罰につながるように感じられる。実際、イラ

イラしがちの親がこのパターンのことばかけをしている。

「勉強しないと、今月のお小遣いあげない！」も同じだ。

勉強しないことと、小遣いの受け取りは別問題だが、子どもに宿題をさせたいために、お楽しみを取り上げる、脅しの言い方だ。

もしこんな対応をしているなら、見直しが必要だ。

おいしいおやつがあるからね

それではこんなことばかけはどうだろう。

B「宿題ができたなら、おいしいおやつがあるからね」

〇〇ができたなら、□□にたどり着きますよ、と伝えると、良いできごとが待っているように感じられ、委縮することはまずない。

AとBの表現は結局のところ同じことを伝えているにもかかわらず、Bの言い方は、気分良く行動できる。

きっとよいことがあるよ

Bのことばかけを『きっとよいことがあるよ式ことばかけ』と呼ぼう。

つぎに、勉強面に限らず、生活習慣のことばかけも同様に考えてみる。

食の細い子どもに、

「ご飯食べなかったら病気になるよ」

というよりも、

「ご飯食べたら大きくなっていろんな

ことができるよ」

の、ことばかけは、子どもに明るいイメージを与える。

親が心配するあまり、病気になるといわれると、子どもは毎日びくびくしながらごはんをたべるので、たのしくないだろう。

できるとこんなよいことがあるよ、と期待しながら行動するとすがすがしい生活をおくれると考えている。

さらに場面を学校に置き換えてみる。

生徒に対して

A「この勉強をしていなかったら、受験のとき痛い目にあうよ」

と担任の先生に言われたらどうだろう。

そうなりたくなかったらこの勉強に取り組ましようと思つたの発言が、いやみだと受け取る生徒がなかにはいるかもしれない。

B「この勉強を続けていたら、希望校の合格圏内に近づくよ」

きっとよいことがあるよ式パターンのことばは、応援されている気になり、良好な関係作りに役立つ。

生徒たちがやる気を起こすのならば、こちよく届くことばを使っていきたい。

うまくできたときはチャンス！

面接のなかで、あるお母さんが、

「そういえば、子どもに宿題ができたなら、今日はスペシャルな□□しようねと話したら、そのときはあつというまに宿題を終えました」

と、子どもがやる気を起こしたときの

ことを語った。

ことばかけで手ごたえがあれば、大成功。そんなときは、パワーアップして次の段階へ進む。

どうやってそれができたの？

良いところを伸ばしていくためにとっておきのことばがある。

「どうやったらそんなに早く宿題を仕上げるのができたの？」

と、対処の質問をするのは有効だと認められている。

これは、家族療法の流れをくむ、ソリューションフォーカストアプローチ(解決に焦点をあてた支援)のソリューショントークといわれるものだ。

なんで宿題やらないのと原因追究をするプロブレムトークよりも、どうやってやったの？と、ソリューショントークのことばかけをする。

このことばを耳にすると、早く宿題ができたのは何が良かったのか自分なりに考えて、うまくいった点や工夫や努力について、思い起こしていく。

「やろうとおもったらすぐできた。今日の宿題は簡単だって知っていたから」

話している子どもの表情がちょっと得意顔だ。

ほめる以上の効果

すごいねとほめることが子どもの励みになると広く知られている。

「どうやってそれができたの？」の問いは、さらに効果的だ。

それをきっかけに、うまくやれたことを振り返ることでいちだんと自分の強みを確認し、次に同じような経験をしたときに、スムーズに乗り越えられる。

子どもとのかかわりのポイントは、どうしたら気分良く行動にうつすことができるかの視点にたって、ことばかけをしていくことにある。

親のうっとうしいことば

「早く宿題して、今日はさっさと寝なさい。あんたいつもだらしないのだから」などとひとまとめにして言われると、子どもは、親の口やかましさにうんざりする。

そんなことは、いわれなくてもわかっている！と、思春期の子どもなら、親をにらみつけることもあるだろう。あるいは、知らん顔をして取り合わず、そそくさと自分の部屋に行ってしまう。

親が子どもに発する「いつも▽▽だ」の決めつけは要注意。やる気を下げる可能性もある。

私が良い子にしていなかったから？

家族面接をしていて、子どもは大きく誤った認識を持つことがあると実感する場面がたびたびあった。

とくに、子どもの身の回りで予測しない事態が発生すると、自分が良い子にしていなかったからこんな目にあったと思

いこんでいる。

たとえば、元気だったおじいちゃんが急に病気で亡くなった。ぼくがいろいろと心配させたから、おじいちゃんが死んでしまったと、関係づけて物事を解釈する傾向がある。全く関係はないと考えられず、繰り返し自分を責める。こんな状態にあるときには必ず親や周囲の大人の支援が必要となる。

人はもともと回復する力を持っている存在だ。

ナーバスな状態にある子どもが少しずつ自信をとりもどしていくために、こちよいいことばかけの

「どうやってやったの」

「きっとよいことがあるよ」

式のメッセージを届けるよう心がけたい。

子どもと家族と学校と これまでのタイトル

- ①アルバイト20時間分のカウンセリング料金
- ②高校一年生 ハヤト 不登校
- ③不登校は学校が悪い それとも家族が悪い？
- ④息苦しくて教室に入れない
- ⑤姉13歳と弟3歳のきょうだい
- ⑥カウンセラーが教員の立場で大学生と接すると
- ⑦新一年生は要注意
- ⑧学生さん、初めてこころの病を学ぶ！
- ⑨留年する生徒ゼロのクラス担任
- ⑩私がこんな性格になったのは、母親の育て方が悪かったからだ！
- ⑪どこからが問題？なのか、早期発見、早期対応
- ⑫安心してカウンセリングを受けるには、
- ⑬もしもあなたがカウンセリングに行ったなら
- ⑭体調不良と不登校
- ⑮開業カウンセラーの学校訪問