

カウンセリングのお作法

第二十三回

CONカウンセリングオフィス中島 中島(水鳥)弘美



子どもの不安

私たちはいま、新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、新しい生活様式を取り入れつつあります。

この生活のなかで、もしも、子どもが不安になっているのであれば、どのように対応すればよいかについて考えてみましょう。

いつもとは違う

まず、子どもはどう感じているでしょうか？ 例えば、就学前の子どもについて考えてみましょう。

平然としているけれど、実は怖がっている

遊んでいるときは忘れている

わかっているようでわかっていない

何かがいつもと違うとは感じている

コロナで死ぬかもと心配している子どももいる？

最近おおかあさんがこわい

など、感じている可能性があります

心境

子どもの心境はころころ変わります。

基本的には健康ですが、手洗いをていねいに行っているかと思えば、全く忘れていたりします。急に機嫌が悪くなったり、元気がなかったり、何気ないことで怖がったり、これはいいの？ダメなのと確認を繰り返したり、大人から離れなかったり、落ち着きがなくなっていることが予想されます。

大人も緊張感をもって生活していることが多いため、ゆとりがありません。子どもたちのちよつとした気持ちの移り変わりなどを見逃さないよう心掛けたいです。

関係性

大人にはあり得ないようなことを、子どもたちが考えることがあります。

自分と何かを関係づけて考えます。

子ども自身が自分の正しくない行動のせいで、何かのトラブルが起きていると考えることです。

全く別の問題にもかかわらず、子どもなりの精一杯の想像力で考えた結果

「お母さんの言うことを聞かなかったから」

「僕がいい子にしていなかったからこうなった」

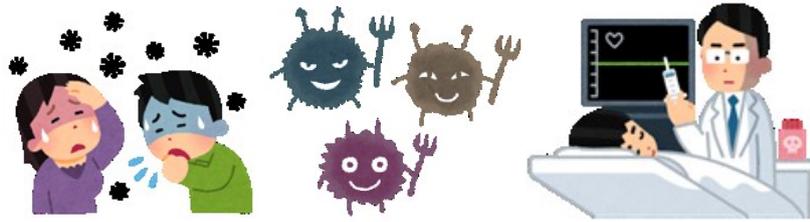
と、自分のよくない行動による結果であると思ひ込むのです。

また、

「いい子にしていると病気になる」

とも、考えがちです。

子どもの心境は？



ウイルスがうつったら死んじゃうの？
外に出たらだめなのでしょ



関係性

僕がいい子にしていなかったら、こうなったの？
いい子にしていないと病気になるの？





子どもの不安

そんなことしていたらうつるよ↓○○していたら大丈夫だよ

では、子どもとかかわる仕事をしている人や周囲の大人は、どのような接し方をするによいのかについて、考えましょう。

不安を大きくするような言動はしない

「怖がりだね、そんなに心配しなくていいよ」

「こんなことを気にするなんて、弱虫！」

など、冗談やからかうような言動は、避けましょう。

子どもは子どもなりのプライドを持っています。それに反するような言葉は、ときにダメージになります。冗談で何かを言ったり、からかったりするようなことが日常的にある場合は、要注意です。

子どもは本気にすることがあります

委縮させない

「そんなことしていたら遊べなくなるよ」

と、言われると、おどされている気分になります。

この表現によって、子どもが委縮し、不安になります。少し厳しめの言い方のほうが効果的と考えるかもしれませんが、何が大切であるかが伝わりません。

手を洗っていたら大丈夫だよ

「手を洗わないとうつるよ、病気になるよ」という言い方の代わりに、

「こうやって手を洗っていたら大丈夫だよ」と、手洗いの大切さと安心感を伝えます。

すると、子ども自身も自分がちゃんと、できていることがわかります。

正しい行動をしていることを自覚します。

漠然としたものへの対応は子どもも大人も簡単ではありません。漠然であるからこそ、その不安な気持ち膨らみます。

忙しい大人

子どもたちの中には、今忙しくしているお父さんお母さんに心配をかけてはいけない、最近ずっと怒っているからと、妙に明るく振り舞い、不安な気持ちをわざと隠すことがあります。子どもなりに考えての対処法なのですが、そのようなことも、承知しておく必要があります

どんなことでも話していいと日ごろから伝えることができていれば安心です。

おどすような言い方はさける



「手洗いしないとうつるよ！
病気になっても知らないよ！」
子どもたちが委縮する



「手洗いをしていたら大丈夫だよ」

からかわない

そんなこと気にしているの！



弱虫だね×

怖がりだね×



気持ちを言語化できるように

何が心配かお話して教えて？
ほかには？何が気になるの？



子どもの不安

子どもに「何が心配？」 気持ちを言葉にできるように

どんなことが心配なの？

大人だけでなく、子どももこの生活のなかで、イライラが増えているかもしれません。

子どもたちの喧嘩が増えると親は

「なんで喧嘩ばかりするの！いい加減に、やめなさい」

と、怒鳴って疲れます。そして、子どもは黙ってしまいます。

「なんで！」

と、親から言われても、話し出すのはむずかしいです。怒られたと感じたり、理由を説明しても、それが、言い訳に聞こえたりするので、話が進きません。

喧嘩している子どもたちそれぞれに、何かの事情があるかもしれません。

「なんで！」
よりも

「どうしたかったの？お話しして」

大人から、自分の気持ちを言葉にする問いかけがあれば、冷静になれると考えます。

子どもの喧嘩の理由を詳しく理解するといふよりも、話しやすい、言いやすい場づくりがポイントです。

また、何か、子どもが怖がっているときに

「なんで怖いのか？」
よりも

「何が心配？ どんなことが怖いのかな？」
と、声をかけて、話し始めるのを待ちます。

「他にも、気になることはどんなこと？」
と、子どもが話すペースに合わせて、話を聴かせてねという態度で、待ちます。

これまでと同じ行動を多くする

生活のリズムなどいままでと同じ行動を多くすることも心がけたいことです。

いままでと違う生活のなかでも、いままでと同じ習慣を続けることで、変わらず行動できる安心につながります。

同じ時間に起きて、着替える 食事 夕食 後に入浴 寝る時間など、いつも我が家がやってきたことを改めて確かめましょう。

生活に支障が出れば相談機関へ

こまめな手洗いや、マスクの着用が当たり前になりました。その習慣が自然に身につくと良いのですが、中には、過剰な手洗いやマスク対策によって、生活に大きな支障をきたす状態になることがあります。そのような場合は必ず、専門相談機関を利用する必要があります。



CON 子さん 心理カウンセラー

これまでの生活と同じようにできるところは続ける
起きる時間 寝る時間 生活リズム



「手洗いできたね」



オッケー



「マスクをつけて手洗いができていたら大丈夫だよ」