

カウンセリングのお作法

第二十四回

CONカウンセリングオフィス中島 中島(水島)弘美



子どもの不安に対する支援の姿勢

新型コロナウイルスの影響で、子どもたちの生活は大きく変わりました。

前回に続き、子どもの不安についてどう対応するかをとりあげます。

基本姿勢

カウンセリングの基本姿勢は、支援を必要としている人を理解して、受けとめることが重要視されます。

もしも、何かの心配事を抱えている人や子どもがいたら、それは、どのようなことについて、どのように気にしている、どんな気持ちになって、どう困っているのかを明確にしていきます。

周りにいる大人や支援をする人は、気にしていることを理解して、子どもを受けとめる

態度が求められます。

もちろん、それ程、たやすく子どもを理解することはできません。できる限り理解しようとする姿勢で臨みます。

今回の場合、コロナウイルスに感染したらどうしようということに気にしている子どもの例をあげて、考えてみましょう。

前提

そのまえに、前提として、人の行動特性において把握しておきたいことがあります。

人は、何か気にすることをなかなかやめられません。

あれこれ考えていることについて

「ハイ気にするのは終了！」

と自分でコントロールすることはできないのです。

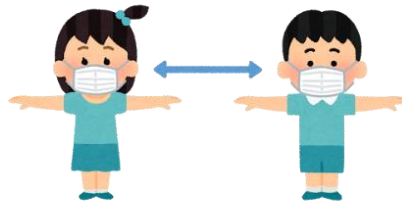
自分でなんとかできないから気になることが継続します。

気にするのは、本人の気質がもともと繊細だとか、神経質だとか、考えすぎだとか、気にすることの素因を追及したり、生活環境などの要因を探ったりして、明確にしたい気持ちになります。

それよりもまずは、人の行動パターンとして、自分の意志で何かをストップすることはかなり難しいことを確認します。そして、何かの行動を新たに始める方が容易に行動できるといふことも把握しておきましょう。

基本姿勢

気にしていることを理解し受けとめる



気になる～

ソーシャルディスタンス取っていない人が多い
コロナウイルスに感染したらどうしよう



「気になるのですね」



人は気にすることをストップするのは難しい
何か新しい行動を始める方がしやすい

★子どもの不安に対する支援の姿勢

「気になるのですね」 自然に不安が消えることも

神経症

心の病とか、神経症という言葉を目にした方も多いと思います。気にするということは、一般的にいわれている神経症の素地になっているとも考えられます。

(ノイローゼとは、ドイツ語で神経症という意味です。ただし、近年、神経症という言葉は使われることが減りました)

どう対応するか

「自分の顔や体形が変なので気になる、いやで仕方がない」

と話す子どもに対して、あなたはどのような態度で接しますか？

「そんなことないよ」

「変じゃないよ、気にしすぎだよ」

「心配しなくていいから、大丈夫だよ」

元気になってもらいたいと、つい、子どもを励まして、気にしないでいいよと、伝えてしまいがちです。

信頼している人から、大丈夫と言われることで、安心する子どももいます。

しかしながら、気にしなくていいといわれて、自分のことを理解してもらえないことがわかると、疎外感を感じる子どももいます。心配事がより深刻な場合ほど、そう感じる子どもは多い傾向にあります。

気にしている事柄に対して、受けとめる対応は、

「自分の顔や体形が気になるのですね」

が基本の姿勢です

ウイルスの話に戻します。

ウイルス感染を気にしている子どもへの対応は、

「ウイルスに感染したらどうしようと気になるのですね」

という態度です。

なんで気になるの？なんか言われたの？

追加で質問をするのも異なります。

たずねたいことがある場合でも、まず、あなたの話を確かに聴きましたよ、そのことが気になっているのですねと、受けたうえで、もう少し様子をきかせてくれますか？と、次の段階にうつっていきます。

健康とそうではない境界はどこ？

手洗いに費やす時間は？

洗わない	20～30秒	1分	3分	15分
感染を気にしない	時々手洗いを忘れる	丁寧に洗う	感染が気になる	

あいまい



感染が気になって外出できない
学校に行きたいと思っているけれど、
手洗いをしていると登校時間に間に合わない



★子どもの不安に対する支援の姿勢

生活に支障が出ているかどうかを見極める

健康との境界線

ところで、皆さん、ウイルス感染拡大予防のため、手洗い時間はどれぐらいですか？

一般的に二、三十秒が推奨されています。

丁寧に洗うと一分ぐらい、かなり几帳面に洗うと三分ぐらいかかるでしょうか。

あるいは、一度洗って、何かに触れたら再び洗う場合もあるでしょう。

手洗いを気にすると、費やす時間や回数が増加します。

例えば、不安な状態に陥っている子どもがいるとします。

一回の手洗いの時間が十五分以上かかる
と、朝なら、登校時間に間に合わなくなる
かもしれません。

帰宅後、長い時間手洗いをして、そのあと手指にものが触れないように、ラップシートを巻く、入浴時間が二時間以上になったなど、感染を気にする行動が増えるようであれば、注意深く子どもの行動を見ておく必要があります。

どこからが健康でどこからが健康でないのか境界はあいまいです。

ひとつの目安は、生活に影響が出るほど何かを気にすることが続いているかどうかです。

生活に支障がでるようであれば、専門機関を訪ねると良いと考えます。しかし、多くの子どもの場合、気にしなげらもなんとか登校したり、遊んだり、これまでの生活を継続し、自然に気になることが減少していきま

まわりの大人の配慮すべき点は、子どもが気にして繰り返している行動を無理に止めさせないことです。

たとえば、十五分手洗いをしているときに「いつまで手を洗っているの、いい加減にやめなさい、学校に行けなくなるよ」

などという対応は、かえって手洗いの時間が長くなると考えられています。

子どもは子どもなりのルールで手洗いをはじめ、納得するまで洗って、終了します。

その一連の行動を把握しながら待ちの姿勢で見守っていると、手洗い時間が少しずつ減少してくることがよくあります。子どもが本来持っている復元する力が出てきます。



「手洗いが 15 分もかかってしまう！」



納得するまで手洗いする



無理やりやめさせないこと



CON 子さん 心理カウンセラー

生活に支障がでるとは、例えば
手洗いをしていて登校に行くことができなくなる
家から出られなくなるなど
→その場合は専門相談機関へ