



miho Hatanaka,

前回まで 2 回にわたり、スクールカウンセリング担当校区の教職員に対するメンタルヘルス研修での話の前半部分を記した。子どもの自殺に関する内容である。今回は後半の、大人のメンタルヘルスに関連した内容として Well-being について考えるために行ったワークの話。



【第 13 話 スクールカウンセラーのしごと；教職員研修の話 その 3】

それでは後半は、大人のメンタルヘルスについての内容に移ります。

今日は 2 つのワークを行って、その体験を通じて先生方それぞれに感じとっていた部分に委ねようと思います。

ではまずちょっと、体を動かしてみましようか ——

* 一つ目のワークは、私が認定講師として継続的にプラクティスを行っている MBSR（マインドフルネス・ストレス低減法）のプログラムを基にした椅子に座って行う yoga と短いメディテーションのワークであった。

続いて『“生きる” ことについて考えるワーク』と題した下記の内容を、ワークシートを用いて自身の死生観について考える時間をもった。さらに「子どもたちから死について問われたらどのように答えるか」を問うた。

🐦 今から3か月をどのように過ごしますか？ 🐦

あなたは、ある特別な病気にかかって、医師から余命3か月と宣告されました。あなたはこれからどのように生きていきますか。

この病気は、死の直前まで元気に活動することができ、あなたが望めば誰とも会うことができ、お金は十分にあると仮定します。

どこへ行きたいですか？

誰と会いたいですか？

何をしたいですか？

誰にどんなことを話しますか？

最後の一日をどのように過ごしますか？
最期の時は、誰がそばにいますでしょうか？
どのような言葉を遺しますか？

人々はあなたをどう思うだろうか？
どう言うだろうか？

＊ ワークを通して考えたことや気づきなど、自由にご記入ください。

🐦 子どもの問いに何と答えますか？ 🐦

「先生、どうして人は死んではいけませんか？」

お配りしているワークシートでは、2つのことを問いかけています。一つ目は「今から3か月をどのように過ごすか」ということについてです。シチュエーションとして、自分がある病気に罹り医師から余命3か月と宣告された、と。そのような想定で“これからの時間をどのように生きるか”を考えてみていただけますでしょうか。ただしこの病気は特殊な病気で“死の直前まで元気に活動することができる”ということ。また“望めば誰とも会うことができる”とします。例えば私であれば、BTSが好きなのですがそれでもその「推しに会える！」というようなことですね。それから“お金は充分にある”と。ですからもうどんどん使っていただいて結構です。ワークシートの吹き出しには具体的な問いが書いてありますのでそれぞれについてお答えください。「どこへ行きたいか」、「誰と会いたいか」、「何をしたいか」などです。

それから二つ目。これはもしも先生が日頃接している子どもから「どうして人は死んではいけませんか？」と尋ねられた時にどのようにお答えになるかということです。少し考えてもらって、浮かんでくる言葉を書いていただけたらと思います。

ところでどうして私がこの問いをここに含めたかを少しお話します。今、私はこの場でカウンセラーの立場で話をしていますが、助産師でもあります。以前はお産にも携わり、この20年ほどは小・中学校を中心に多くの学校で性教育を行ってきました。性教育では出産や赤ちゃんの話もするのですが、やはり重要だと思うのは第二次性徴の話と妊娠に関する話です。子どもたちは学校の授業の中でも、例えば小学校4年生の時には第二次性徴について学んでいますし、5年生ではメダカと人の誕生について学びます。ですから言葉としては「受精卵」や「精子」「卵子」は知っているのです。でも月経や射精が自分の身に起こることとして正しくは理解できていないことや、「どうやって精子と卵子が一緒になるのか？」はわからない。精子は男の人の体の中にあるもので、卵子は女の人の体の中にある。「それがどうして一緒に？」、と。子どもたちは賢いですよね、肝心なところが抜けているじゃないか、と。当然の疑問だと思います。でもご承知の通り学校では性交については教えないことになっています。ですから私の授業では、子どもたちは胎児や妊婦についての疑問と同じレベルで性交について問ってきます。まあ他にも子どもたちは知りたいことが山ほどありますので、体に関するいろいろな質問が出てきて、中には「体の骨が全部なくなったらどうなる

のですか？」といったような質問もあるわけですが、とにかくそのようなやりとりを重ねるうちに、おもしろいことに必ずといっていいほど「生きるって何なのか？」「死ぬって何なのか？」、そういった問いが出てきます。「人は死んだらどうなるのか？」「自分は生きている価値があるのか？」「どうして人は死んではいけないのか？」。これはもう、哲学というのか、答えなどない、人類の永遠の、と言ってもよい問いですよ。それを「あなたはどう思うのか」「私は、こう思う」と。私もよくよく考えてその時なりの言葉で返していくのですけれども、ただこのやりとりをすることは、何か子どもたちに安堵を与えるようにも感じます。大人と子どもでも先生と生徒でもなく、ひとりの人対人としての対話。わからないことだらけだけれども、子どもが自分の体やいのちをタブー視することなく意識し、“生きる”とか“いのち”といったものを自分のこととして考えてよいことがわかるからではないかと思います。“あなたの問いにはそれほどの価値がある”ということ、そして“そのようなあなたは大切な人なのだ”と、そんなメッセージを送る機会でもあると思うのです。今日はぜひ先生方にも考えてみていただけたらと思います。よろしくお願いします。

* * * * *

さて、今日はたくさんのお話をしました。まとめにかえて1つ。子どもたちとの『一人5分間、個人面談』を先生方へのお薦めとして挙げたいと思います。市ではスクールカウンセラーの業務の一つとして、小学校5年生に対する全員面接を実施しており、私も春に全員と話をしました。一人あたりにすると5分から7分ほどなのですが、この時間で結構いろんな話ができるのです。もちろん前もって担任の先生から情報をいただき、私からもアンケートを取って準備はするのですが、この5分という時間。5分が難しければ一人3分でも。そうやって先生と子どもの一対一の時間を持つことを毎日一人ずつでも全員との間で続けていくようなことができれば良いなと思いました。現実にはなかなか難しい面もあるかもしれませんが、私たちカウンセラーは子どもたちが“困った時”に登場する役割です。そこに至るまでに、日ごろから身近な存在である先生との間に“自分のための時間”が設けられていて「困っていない時でもお話ししよう」「あなたと私でお話をしよう」という仕組みが出来ていれば、子どもの心は支えられ、安心できるのではないかと思います。自信のない子ども、生きづらさを抱えた子どもは自分のことを大切に思える気持ちが少ないと感じます。気軽に「ちょっとお話ししてみる」というライトタッチが重要です。子ども自身が「自分は大切にされているのだ」と感じられる機会になればと思います。よろしければぜひ。

最後に。カウンセラーとして子どもたちと接していて、心と体の健康は繋がっていることを強く感じます。ごく基本的なことではありますが、先生方もご自身の栄養・睡眠・運動、この3つを大切に、生き生きとご活躍になれますように。これは子どもたちのためにも。心から願っております。今日はどうもありがとうございました。

<参考文献> 福島脩美：自己理解ワークブック.金子書房.2005