



こかげのにちじょう⑪

～イライラなのか不安なのか～

鳴海 明敏

2月某日

女子中学生のまりさん。職員のKさんが入浴の声掛けをしようと探すと、2階ホール中央の柱のところのキャスターの上に座り、深く頭を垂れていました。

Kさんが「入浴順が回ってきたけど・・・どうかしたの?」と聞くと、まりさんは「心の中がぐちゃぐちゃで、整理できなくてモヤモヤして・・・イライラなのか不安なのか、わからなくなっている・・・」と話しました。

それを聞いたKさんは、

- ① 一人で難しい「心の整理」は無理して一人で整理しようと思いつめなくていいこと
- ② 「整理できないな～ぐちゃぐちゃだな～」は、一緒に整理してくれる職員が出勤するまで、そのままにしておいてもいいこと

を伝えたくて、「じつは私も、今、いろんなことが心の中でぐちゃぐちゃしてさあ、とっ散らかっているけどさあ、そういうときもあるし・・・」と、自分自身もそのままにしていることを伝えると、まりさんは驚いたような顔をして、Kさんの目を見つめていたそうです。

そこでKさんは、まりさんの気持ちを、一緒に整理してくれて、まりさんがスッキリしやすい職員の名前を聞いてみました。するとまりさんがHさんの名前を出したので、「私も、Hさんとお話するとスッキリするし、元気になるよ・・・」と伝えると、ようやくまりさんが笑顔を見せたので、「入浴は強制しないが、いつも伝えているように、髪や顔は洗面所でも洗えるが、身体だけはお風呂でしか洗えないので、できれば身体だけでもスッキリ綺麗にしてこれたらベストだな～」と伝えると、「入ってくる!」と、笑顔で小走りに浴室へ向かって行ったそうです。

次の日、二人の会話に出てきた H さんが、まりさんのことについて、こんな記録を書いていました。「なんでも『モヤモヤ・イライラ』という言葉で表現していて、感情の整理が出来ない状態がある。今後は、出来事の原因やその時の自分や相手の気持ちを、分析・理解するなどして、感情のラベリングに取り組んでいきたい。」

この記録を見て、ちょっとお節介しなくなったので、それに対して、次のようなコメントを書き添えました。

こども達の内側にでてくるものは、はっきりと「感情」としてラベリング出来るものもあれば、「曖昧で、はっきりしない、ラベリングすることが難しいモヤモヤ」もあるものだと思います。

あまり「感情のラベリング」を意識しすぎると、このような「曖昧で、はっきりしない、モヤモヤ」を無視してしまうことになってしまう可能性があるのです、その点については注意が必要だと思います。

「曖昧で、はっきりしない、モヤモヤ」は、そこにあることを認めて、静かにそっと置くのがいいと思います。

(了)