



子どもの心の健康講座 ③

「話を聞く」といって(その2)

感情と物事のとらえ方を扱う(ありのままの気持ちを聞く)

今回のポイントは、自分の感情をありのまま素直に表現できるような時間をかけて相手をサポートするということとです。ここでも基本的には聞くことに徹する姿勢が大切です。適切に聞くことは、相手を癒やす力にもなります。ただし本人の精神状態、今置かれている環境によっては、直截的な感情表現をむやみに急がない方がいい場合もありますので見極めが大切です。

前回(8月号)登場した「あやさん(10歳)」「(仮名)」のケースの続きです。クラスの子からのいじめを受けて登校できなくなつたあやさんの事例を紹介しました(ケース1)。ここでは、まずじっくりお話を聞くことに触れました。今月は、お話を聞いた後、次にどう対応していくかを取上げます。

あやさんの場合、①いじめた相手が学校の同じクラスにいる②学級の中で解決を図つたものの、大人に隠れていじめが続いた③家族との関係も本人にとって辛さや難しさがある④元々あやさんも自己主張が強く、相手の気持ちをくむことが若干苦手だった―などと多彩な要素が問題のこじれにつながっていました。

要素が多岐にわたる場合、まずは本人の気持ちを聞いて、本人にとって重要度が高く、取り組みやすいテーマを探つて、気持ちが楽になる道筋をそこから探っていきます。

あやさんは「自分は悪くないのにいじめられた」「いじめた相手にとっても腹が立つ」「先生も友達も助けてくれなかった」という怒りの気持ちがとても強くなっていました。イライラ

してかんしゃくを起こすなど、四六時中自分の感情に支配されて生活もままならない状態でした。

起きた出来事を振り返って気持ちや感情表現を促す

本人の心の中では、この気持ちがとても重要で、簡単には手放せないものでした。そこで、まずは本人の目線に立つたお話を聞き、起こつた出来事を治療者と一緒に整理し、『出来事へのとらえ方やその時の自分の気持ち、感情を振り返り、言葉にして表現する』ように促しました。

「人に話を聞いてもらつたら、気持ちが軽くなった」という経験はありませんか? 自分のありのままの感情を表現することで、辛く苦しい気持ちから解放されることがあります。病院

でも同様のことを、時間をかけて行います。ご家族や近しい方にも同じような対応をお願いしています。

あやさんの気持ちを聞いていくと、最初はいじめられた相手に対する怒りの表現が多かったのですが、次第にもっと幅広い自分の感情を感じ取り、表現できるようになっていきました。

「誰にも助けてもらえず寂しかった」「家族に言えなくて苦しかった」「本当はいじめた子たちともう一度仲良くしたかったのに、してもらえなかった(悔しかった、みじめだった)」と話し始めました。そこであやさんと一緒に、対話や遊びを通じて怒りの感情を手放す作業をしました。

すると「私も悪かったかもしれない」「自分も言い過ぎたかなと思つていた」などと、自分のことを振り返るようになりました。しばらくすると、いつもイライラしていた気持ちが和らぎ、辛かった怖い夢も減つて夜も眠れるようになりました。

学校で起きたことを深く語れるようになってくると、自分の家族についても話すようになりました。

『母親に甘えたかったけれど、弟が生まれて甘えることができず、小さいころから寂しかった』『祖母や母は自分にばかり厳しいように思える。家でいろいろな言われるので落ち着かずにつらい』『祖母と母との確執』『父の不在』…などと、祖母や母親への思いも、同様に適切に表現し、理解し、時には具体的な解決策を練るようになりました。するとつらい気持ちと徐々に距離をおけるようになり、不眠症状などとして表れなくなりました。

児童精神科医

北 畑 歩