

# パパ・ママにもできる 子どもの心のケア



親業インストラクター・CAPスペシャリスト

瀬川 文子

ホームページ <http://homepage1.nifty.com/awa-oyagyo/>

この冊子がお役に立つなら、ご自由にコピー  
してお使いください

2011年4月作成



東日本大震災は大きな爪痕を日本中に残しました。被災された方の心はもちろん、被災はしてなくても報道を見ているだけで恐怖や不安で心が疲れ、大きなストレスを抱えている方も多いと思います。心の専門家は、これから被災された方々の心のケアが大切だと警告を発しています。

ただ、心のケアができる精神科医、カウンセラー、臨床心理士などの人材には限りがあります。これだけたくさんの方が被災した現状では、専門家の援助を受けるには限界が出てくるように感じています。

私は、アメリカの臨床心理学者トマス・ゴードン博士が考案したゴードンメソッド「P. E. T. 親業」というコミュニケーションプログラムのインストラクターをしています。親と子がお互いに豊かに、温かく、分かり合える関係になるためには、コミュニケーションの取り方に知恵が必要です。

心理学、教育学などの行動科学に基づいて作られたゴードンメソッドの話す、聞く、対立を解く方法をパパやママが身につけることで、子どもの

不安や恐れ of 感情に対するケアが可能です。もちろん、子どもだけでなく、すべての人に対して応用可能ですが、まずはご自分のお子さん、ご家族のストレスケアに、そしてあなた自身のために役立つコミュニケーションの知恵をまとめたのがこの冊子です。

復興支援で自分に何が出来るかを考え、この冊子を無料配布することで皆さんの心のケアに貢献できればと願っています。

2011年4月

瀬川 文子



## 1. パパ、ママだって不安！

### ～不安を言葉にして、心の外に出す～

今回のような状況では、パパやママだって不安になります。不安という感情は人間にとって大切な感情の一つです。不安を感じている自分に対して「大人のくせに！」「情けない！」などと責める必要はありません。

この不安の感情があるからこそ、情報を得たり、慎重に行動したり、事前に備えたりということが出来るのですから悪い面ばかりではありません。不安がる自分を受け入れましょう。

不思議なことに人の感情というのは一過性で、吐き出すと減ります。心の中にため込まずに言葉にして吐き出すことで、ある程度の心の余裕が生まれます。だから、不安や辛い気持ちを抱えているときは誰かに話すことが効果的です。または、気持ちを文章にすることもかまいません。とにかく、心の中から外に、一旦出すということが大切です。

心を風船にたとえたら、不安、恐れなどの感情（空気）を入れ続けたらパンパンになり、やがてバン！と破裂します。別の感情を心に入れるためには、中に入っているものを出す必要があるのです。すると心に余裕が生まれます。

## 2. 子どものサインに気づく

### ～言葉にできない子どもの心の声をキャッチ～

子どもは不安や恐れ of 感情を持っていても、自分で言葉にして表現できないことがたくさんあります。なにか心がざわつく、落ち着かない感覚はあっても、それを表現するだけの能力も言葉も持ち合わせていないことがあるのです。

元気がない、顔色がすぐれない、食欲が落ちている、すぐに興奮して大声を出す、落ち着かない、はしゃぎ過ぎる、黙りこむ・・・分かりやすいものから分かりにくいものまで、様々なサインを子どもたちは出します。言葉にしてサインを送ってくる子どももちろんいます。

あなたに心の余裕ができ、そのサインに気づくことができたなら、子どもの不安や恐れ of 感情を心の外に出す手助けができるのです。

ところが、こんな時に大人は、子どもの感情を吐き出させることより、励ましたり、同情したり、ごまかしたりすることが多いのです。



### 3. お決まりの12の型

～親は愛情のつもりでも、

子どもは心を閉ざす～

子どもが「怖くて一人で眠れない」と不安のサインを言葉にしたときに、あなたは以下の対応になっていませんか？

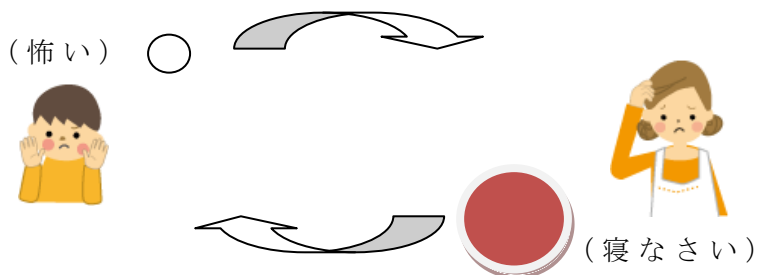
<b>命令・指示</b> いいから、早く寝なさい	<b>脅迫・注意</b> 寝不足になると明日遊べないよ	<b>説教・訓戒</b> お兄ちゃんは一人で寝るべき！
<b>提案・忠告</b> 本を読んでみたら？	<b>理屈・講義</b> 眠れないと思うから、眠れない	<b>非難・批判</b> お姉ちゃんのかせに！ダメね！
<b>ほめる・同意</b> あなたは強い子だよ	<b>ばかにする</b> 小学生なのに、赤ちゃんみたい	<b>同情・激励</b> かわいそうに頑張れ
<b>分析・解釈</b> テレビが見たいからでしょう？	<b>尋問・質問攻め</b> なんで？どうして？また？	<b>ごまかし</b> ミルク飲もう

こんな対応をされると、子どもは反発したり、話す気をなくしたり、自尊感情が傷つき、親は自分を理解しようとしないと、心を閉ざし、コミュニケーションをあきらめてしまいます。親の愛情が伝わらない対応なのです。

## 4. 心のキャッチボール

### ～野球ボールとドッジボール～

会話と言うのはキャッチボールと同じで、続かなければ面白くありませんし、相手の事情もわかりません。先ほどの「お決まりの12の型」を図にするとこんな感じです。



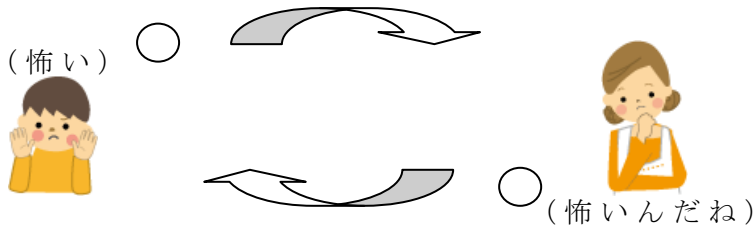
子どもは、野球ボールでキャッチボールをしようと投げたのに、親は赤いドッジボールを投げ返しているのです。子どもにしてみれば、受け止めてくれないで、顔面にドッジボールを当てられた感じですか。これでは、子どもは次のボールを投げようという気にはなれません。

「もういい!」「もう話さない!」「あ～、やっぱり聞いてくれないんだ!」「・・・」という気持ちになり、コミュニケーションは止まってしまうのです。または、理解しようとしないう親に、野球ボールを投げ続け、「わかって!わかって」と駄々をこねる感じになる子もいます。

## 5. 聞くことで子どもの心に寄り添える ～受動的な聞き方・能動的な聞き方～

キャッチボールをするためには、聞き方にコツがいます。まず、聞くという行為は口を使うのではなく、耳を使います。子どもの話を聞くためには、親は黙る・あいづちをうつ・もっと話してと誘いかけることができます。この聞き方を「受動的な聞き方」と言います。

もう一つの聞き方は「能動的な聞き方」と言い、まさにキャッチボールをする聞き方です。



相手の言ったことを「くり返す」「言いかえる」「気持ちをくむ」の三つが「能動的な聞き方」です。相手が言いたいことを理解し、確認する聞き方です。

先ほどの例で言うと、子どもが「怖くて一人で眠れない」と言ったら

「怖くて一人で眠れないのね」くり返す

「怖いからそばにいて欲しいのね」言いかえる

「一人でいると不安になるんだね」気持ちをくむ



## 6. 子どもの気持ちを尊重し、共感する ～同情ではなく共感を～

気持ちはその人のものですから「こういう気持ちになりなさい」と命令したり、「そんな気持ちをもつことは変だ」と言ったりしても、変えることはできません。どんな気持ちでも否定せず、尊重しましょう。

相手が悩んだり、困ったりしているときには受動的な聞き方や能動的な聞き方をすることで、子どもが自分自身で感情や悩みを乗り越えていくことができやすいのです。

その時に聞き手として大切なことは、共感することです。決して上から目線の同情「なんてかわいそうなの」ではなく、自分が子どもの立場になったらこういう気持ちになるだろうなという感じ方ができることが共感です。

子どもの気持ちを理解し、子どもの力を信じて、寄り添うことが大切です。そして、そばにいたことが実感できるようにスキンシップも大切に！



## 7. 親の思いを分かりやすく伝える ～わたしを主語に思いを伝える～

子どもの不安や恐れなどの気持ちを十分に聞いた後は、今起きていることを分かりやすく伝えることも大切です。

子どもだから、難しいことは分からないだろうとごまかしたりせずに、年齢にあった説明をすることです。

そして、親である自分がどう考えているか、どんな思いでいるかを「わたし」を主語に正直に伝えることで、子どもは安心します。

例えば「お母さんもこれからどうなるのかなと心配な気持ちになるときがあるよ。でもね、たくさんの方が協力しながら、みんなが安全に暮らせるように頑張っているから、お母さんも頑張ろうって勇気をもっているよ」



## 8. 感動・感謝・感激を伝える

～うれしい・ありがとう・助かる～

いつもと違う環境や状況があると誰でも、落ち着かない気分になり、ストレスが溜まります。環境や状況が変わっても、できるだけ日常の習慣を維持するようにするのも大切です。

「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつ、子どもにお手伝いをさせる、夜寝る前に絵本を読むなどの習慣があれば、続けることなどが子どもに安心感を与えます。

そして、感動、感謝、感激する心を言葉にして伝えることが人に元気を与えます。「あなたが元気に遊んでいる姿をみると元気がでる」「ありがとう！」「お手伝いしてくれて助かる！」など、出来ていることに目を向けて言葉をかけ合うことが心の元気を取り戻すきっかけになります。

未来の社会を築いて行くのは、今の子どもたちです。子どもたちが困難に負けずに成長するために、パパやママにできるストレスケアの知恵がお役にたつことを願っています。



## 9. 子どもの話に耳を傾けよう

～教育学者 ウェイトリーの詩～



きょう、少しあなたの子どもが言おうとしていることに耳を傾けよう。

きょう、聞いてあげよう、あなたがどんなに忙しくても。さもないと、いつか子どもはあなたの話を聞こうとしなくなる。

子どもの悩みや欲求を聞いてあげよう。

どんな些細な勝利の話も、どんなささやかな行いもほめてあげよう。

おしゃべりを我慢して聞き、いっしょに大笑いしてあげよう。

子どもに何があったのか、何を求めているのかをみつめてあげよう。

そして言ってあげよう、愛していると。每晚每晚。叱ったあとは必ず抱きしめてやり、「大丈夫だ」と言ってやろう。

子どもの悪い点ばかりをあげつらっていると、そうやってほしくないような人間になってしまう。だが、同じ家族の一員なのが誇らしいと言ってやれば、子どもは自分が成功者だと思って育つ。

きょう、少しあなたの子どもが言おうとしていることに耳を傾けよう。きょう、聞いてあげよう、あなたがどんなに忙しくても。

そうすれば、子どもはあなたの話を聞きに戻ってくるだろう。