



# ココロさんの ひとごと

2020年3月 No.11

## 聞いてもらっている安心感の中で

カウンセラーとして、学校で保護者向けにお話をさせてもらう機会があり、親子の関わり方をテーマにした研修会で、こんな体験をしてもらいました。



まず、二人組みになって、親役と子ども役になってもらいます。設定は「あなたの子どもが『野球を習いたい』と言いました。あなたは、やっとの思いで条件に合う野球教室を探し、入会金と月謝を払い、野球道具を一通りそろえました。結構なお金がかかりました。ところが、習い始めて2回目の練習の後、子どもが『やっぱり、もうやめる』と言いました。あなたは何と言いますか?」というもので、その後の親子のやり取りを体験してもらいます。やり取りは親の対応を変えて、2回行ってもらいます。

1回目は、子ども役が「やっぱり、もうやめる」と言ったら、親役には、自分のいつも通りの言い方で、自由に発言してもらいます。すると、出てきた言葉は、「あなたが習いたいって言ったんでしょ」「こんなにすぐにやめていたら、何も続かないよ」「もう少しがんばりなさい」「いくらかかったと思ってるの?」など、怒ったり、なだめたり、さとしたり、おどしたり…といった、「親なら、そう言うよね!」という言葉ばかりです。

2回目は、子ども役が「やっぱり、もうやめる」と言ったら、親役には、「やめたいって思ってるの(疑問形ではなく、語尾は下げる)」と言ってもらいます。その後、しばらく沈黙の時間を取ります。この沈黙に耐えることが難しいのですが、耐えてもらいます。そして、今度は、子ども役が自由に話すようにしてもらいます。すると、子ども役がなんとなく思っていることや親にわかってほしいことを話し出すといった展開になりました。

体験後の感想では、子ども役の人から、「1回目より2回目の方が、『聞いてもらってる』と思って安心できた」という声がいくつもありました。

不登校相談をしていると、「子どもが、『学校に行きたくない』と言ったとき、親は何と言ったらいいですか?」と聞かれることがよくあります。保護者がカウンセラーに求めている答えは、『行け』と言うべきか『行くな』と言うべきかということかもしれません。しかし、子どもはどうしたらよいかを聞きたくて『学校に行きたくない』と言っているのではないのかもしれませんが。もしかしたら、何かを伝えたくて、そう言っているのかもしれないのです。

相談の中で「子どもが学校に行きたくない理由を何も話してくれません」とお聞きすることがあります。親としたら、子どもの気持ちを聞きたいと思うことは自然なことです。つい、あれこれ言いたくなるでしょうが、その前に「どんなふうに言われたら、話してみようという気持ちになるかな?」と想像して



みてください。親から拒否的な言葉を言われたら、「もう、これ以上話したくない」と子どもは思うのではないのでしょうか。「行きたくないんやね」と一旦気持ちを受け止めることは、「行かなくてもいいよ」と許可することとは違います。まずは、一旦子どもの気持ちを受け止めてみることで、その後、親子で話ができるようになり、これからどうしたらよいかを一緒に考えられる場合もあると思います。子どもが聞いてもらっているという安心感を持てるような、そんな関わりができるといいなと思います。